DEEPAK CHOPRA

başarının 7 spiritüel yasası

Özel "Meditasyon" ekiyle beraber

Hayallerinizi gerçekleştirmek için pratik bir rehber

pozitif

başarının 7 spiritüel yasası

Özel "Meditasyon" ekiyle beraber

Eğer bu kitap sizi bulduysa, büyük bir ihtimalle içinizdeki sınırsız gücü ortaya çıkarma yolunda ilerliyorsunuzdur. Bu basit ancak çok etkili 7 altın yasa ile içinizdeki evreni ve evrendeki sizi keşfedeceksiniz.

Ezgi Sorman

Dr. Deepak Chopra bir beden-zihin-ruh ustası ve bu alanda öncüdür.

Bill Clinton

Dr. Deepak Chopra bütünsel sağlığın şair bilgesidir.

Time

Dr. Chopra ile hemfikirim. Eğer dünyayı değiştirmek istiyorsak öncelikle kendimizden başlamamız gerekir. Bu da evrenin ana yasalarını bilmekle başlar.

Dalai Lama

twitter.com/pozitifyayinlari
facebook.com/pozitifyayinlari
pozitifyayinlari

POZİTİF YAYINEVİ
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han
No: 25/2 34110 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0212) 514 57 87 Faks: (0212) 512 09 14
www.pozitifyayinevi.com

ISBN 978-605-551-453-2

BAŞARININ 7 SPİRİTÜEL YASASI

Hayallerinizi gerçekleştirmek için
pratik bir rehber

DEEPAK CHOPRA

pozitif

Kitabın Adı: **Başarının 7 Spiritüel Yasası**
Orijinal Adı: **The Seven Spiritual Laws of Success**
Yazar: **Deepak Chopra**

Yayıma Hazırlayan: Ezgi Sorman
Meditasyonlar: Ezgi Sorman
Çeviren: Dilek Üner / Ezgi Sorman
Editör: Serkan Söylem
Sayfa Tasarımı: Adem Şenel
Kapak Tasarımı: Engin Kafadar

Copyright © 1994 by Deepak Chopra

Co-publication 1994 by New World Library and Amber-Allen Publishing, California, USA.
© Pozitif Yayınları / Ezgi Sorman

Bu kitabın yayın hakları Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Her hakkı saklıdır. Tanıtım amaçlı kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ISBN 978-605-5514-53-2

Baskı-Cilt : Vizyon Basımevi
Beylikdüzü O.S.B. Mah. Orkide Cad. No: 1 Beylikdüzü/istanbul
Tel: (0212) 671 61 51 Faks: (212) 671 61 50
Sertifika No: 28640

GENEL DAĞITIM - ARTI YAYIN DAĞITIM
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han
No: 25/2 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel: (0212) 514 57 87 • Faks: (0212) 512 09 14
satis@artidagitim.com.tr / www.artidagitim.com.tr

POZİTİF YAYINLARI
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han
No: 25/2 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel: (0212) 514 57 87 • Faks: (0212) 512 09 14
Tel: (0212) 512 48 84 • Fax: (0212) 512 09 14
www.pozitifkitap.com
Sertifika No: 16188

BAŞARININ 7 SPİRİTÜEL YASASI

Hayallerinizi gerçekleştirmek için
pratik bir rehber

DEEPAK CHOPRA

pozitif

Ezgi Sorman

My Bliss and Balance Wellness programlarının kurucusu Ezgi Sorman, uluslararası alanda kabul görmüş spiritüel eğitmen, healer ve "Primordial Sound Meditation" (Doğanın Yalın Sesleri Meditasyonu) uzmanıdır. Sorman, özellikle kişisel dönüşüm, arzulanan yaşama ulaşma ve sürdürülebilirliği üzerine yaptığı tutkulu çalışmalarla tanınmaktadır. Bütünsel sağlık alanında dünyaca saygı kazanmış Hint asıllı Amerikalı Dr. Deepak Chopra'nın tek özel öğrenciliğini tamamlamış, Chopra Center'dan "Uluslararası Meditasyon Eğitmenliği" sertifikası almıştır.

Sorman, 20 yıldır yaşadığı New York ile Türk kültürünün sentezini oluşturmuş, kişisel dengeyi bulma ve dünyanın daha keyifle yaşanabilir bir yer olmasını sağlamaya gönül vermiş bir eğitici ve öğreticidir. Kendi yarattığı sistemle yaşamı; keyifli, sağlıklı ve kolay hale getirmenin etkin ve başarılı tekniklerini bireylerle paylaşmakta; beden, zihin ve ruhun bir bütün olduğunu savunarak gerçek sağlığa, mutluluğa ve bolluğa ulaşmanın yollarını, düzenlediği seminerler, özel seanslar ve konferanslarla dünyaya sunmaktadır.

www.ezgisorman.com

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 7
Sunuş 9
Giriş 13

1. Bölüm
İçsel Güç Yasası 19

2. Bölüm
Alma -Verme Yasası 35

3. Bölüm
Sebep Sonuç Yasası (Karma Yasası) 45

4. Bölüm
En Az Çaba Yasası 57

5. Bölüm
Niyet ve Arzu Yasası 69

6. Bölüm
Zihinsel Bağımsızlık Yasası 83

7. Bölüm
Hayatın Amacı Yasası (Darma Yasası) 95

Özet ve Sonuç 105
Yazar Hakkında 110
Meditasyonlar 111

TEŞEKKÜR...

Aşağıda isimleri geçen insanlara sevgi ve minnetimi sunmak isterim:

Başlangıcından bitiş aşamasına kadar bu kitabı sevgiyle besleyen ***Janet Mills****'e;*

Yedi spiritüel yasanın yaşayan ifadeleri olan ***Rita Chopra***, ***Mallika Chopra*** *ve* ***Gautama****'ya;*

Müthiş, ilham verici, yüce, asil ve yaşamı dönüştüren vizyonlara olan bağlılıkları ve cesaretleri için ***Ray Chambers***, ***Gayle Rose***, ***Adrianna Nienow***, ***David Simon***, ***George Harrison***, ***Olivia Harrison***, ***Naomi Judd***, ***Demi Moore*** *ve* ***Alice Walton****'a;*

Tüm misafir ve hastalarımız için ilham verici örnekler oldukları için ***Roger Gabriel***, ***Brent Becvar***, ***Rose Bueno-Murphy***, *Sharp Center for Mind-Body Medicine'daki ekip arkadaşlarıma;*

Enerjilerini ve kendilerini tüm güçleri ile adayan Deepak Singh, Geeta Singh ve Quantum Publications'taki ekip arkadaşlarıma;

İç referanslara büyük bir örnek teşkil ettiği için ***Richard Pearl****'e;*

Büyük inancı, bağlılığı ve hevesiyle birçok insanın hayatının değişmesini sağlayan ***Arielle Ford****'a;*

Anlayışı ve dostluğu için ***Bili Elkus****'a...*

SUNUŞ

Size sunulan bu kitap, gerçek anlamda başarıyı hayatınızın her alanına taşımanız için ışık tutan bir rehber niteliğinde. Kitabın özünü, somut uygulamalarla daha net deneyimlemeniz için özel meditasyonlar hazırladım. Bunları kitabın sonundaki "Meditasyonlar" bölümünde bulabilirsiniz.

Kitabın içinde karşılaşacağınız yedi önemli yasa, ilginçtir ki kitabın Türkçe olarak hayata geçme sürecinde de birebir yaşandı ve bu proje üzerinde çalışan herkese yeni öğretiler sundu.

Türkiye'de verdiğim seminerler sırasında benden en çok istenen şey kapsamlı bir kaynak sunmamdı. O dönemde ağırlıklı olarak New York'ta yaşadığım için hangi kitapların Türkçe basıldığı konusunda fazla fikir sahibi değildim ve *7 Spiritual Laws of Success*'in bir şekilde mutlaka Türkçe çevirisinin bulunduğunu düşünerek herkese bu kitabı tavsiye ediyordum. Daha

sonra bu değerli kaynağın Türkçe çevirisinin bulunmadığını öğrendim. Türkiye'deki istek, ihtiyaç ve benim bu kitaba olan tutkulu inancım projeyi hayata geçirmemdeki en büyük etkenler oldu.

Niyetimi net olarak ortaya koyup güçlü bir arzuyla besleyince (*Beşinci yasada bu durum detaylarıyla anlatılmaktadır.*) çevremden en çok ihtiyaç duyduğum yardımlar kendiliğinden gelmeye başladı. Çevirisinden kapak tasarımına, düzeltisinden yayınevine kadar kitabın elinize ulaşması için gerekli tüm aşamalar en az çaba ile gerçekleşti (*Bu durum da dördüncü yasada detaylarıyla anlatılmakta*).

Bu süreçte hiç mi tıkanıklık, sorun çıkmadı karşımıza? Çıktı elbette! Niyeti ilk ortaya koyduğumda öngördüğüm zamanlama her türlü çalışma ve desteğe rağmen sekteye uğradı.

O zaman da kendime, sonuca olan bağımlılığımdan vazgeçip bu projenin hayata geçmesi için kutsal zamanlamaya güvenmem gerektiğini hatırlattım (*Bu durumun detaylarını altıncı yasada bulabilirsiniz*).

Yedinci yasa, hayat amacımızı keşfetmemizin öneminden bahseder. Bu keşfin ardından önümüze çıkan her engelin aslında bir fırsat olduğuna işaret eder. Bu yasa bana, kişilerin içsel yolculuklarında onlara ışık tutma amacımı bir kez daha gösterdi ve projeyi kendi

zamanlamasına bırakırken aynı zamanda yılmadan azimle devam etmenin önemini de anlattı.

Eğer bu kitap sizi bulduysa büyük ihtimalle içinizdeki sınırsız gücü ortaya çıkarma yolundasınızdır. Umarım ilk yasa olan İçsel Güç Yasası'nı keyifle okuyarak hayata geçirirsiniz.

Bu proje elbette benim tek başıma gerçekleştirebileceğim bir proje değildi. Süreçte emeği geçen herkes bana, kabul etmeyle almanın sunmak ve vermek kadar değerli olduğunu bir kez daha kanıtladı. (*Bu durum ikinci yasada en güzel örnekleriyle anlatılmaktadır.*)

Şüphesiz ki hepimizin yaşaması gereken bir karma var (*Üçüncü yasa karmayı anlatmaktadır*). Umarım bu kitap karmanızda ilerlerken kendinize tam düşlediğiniz gibi muazzam bir yaşam kurmanızda yardım eder.

Ezgi SORMAN

GİRİŞ

Her ne kadar adı *Başarının Yedi Spiritüel Yasası* olsa da bu kitaba *Yaşamın Yedi Spiritüel Yasası* da denebilir. Çünkü doğa gördüğümüz, duyduğumuz, kokladığımız, tadını aldığımız ve dokunduğumuz her şeyde, yani nesnel varlık oluşturmada aynı prensipleri kullanır.

Creating Affluence: The A-to-Z Steps to a Richer Life adlı kitabımda doğanın işleyişini ve temel olarak zenginlik bilincini anlattım. *Başarının 7 Spiritüel Yasası* ise bu öğretilerin özünden oluşuyor. Bu bilgi, bilincinizde özümsendiğinde size rahatlıkla ve kolaylıkla sınırsız bir zenginlik yaratma yeteneği kazandıracak ve gösterdiğiniz her çabada başarmanızı sağlayacaktır.

Başarı, mutluluğun artarak devamı ve hayatta daha değerli amaçları fark ederek ilerleme ve gelişme diye tanımlanabilir. Başarı, istek ve arzularımızı kolaylıkla gerçekleştirebilme yeteneğidir. Zenginlik yaratmayı

da kapsayan bir kavram olarak başarı her zaman çok çalışmayı gerektiren bir süreç ve çoğu kez de başkalarına zarar verecek bir unsur olarak düşünülmüştür.

Güzel şeylerin bize bolluk ve bereket içinde akması için, başarı ve zenginlik için daha spiritüel bir yaklaşıma ihtiyacımız var. Spiritüel kuralları öğrenip uyguladığımızda doğayla uyumlu bir hale gelir ve herhangi bir endişemiz olmadan, isteklerimizi keyif ve sevgiyle gerçekleştiririz.

Başarının birçok yönü vardır; maddi zenginlik bunun sadece bir parçasıdır. Bunun ötesinde başarı bir varış noktası değil, yolculuktur. Kelimenin tam anlamıyla maddi bolluk, bu yolculuğu en keyifli hale getiren unsurlardan biridir, fakat başarı aynı zamanda sağlıklı ve enerjik bir bedene sahip olmayı, hayattan zevk almayı, ilişkileri dolu dolu yaşamayı, yaratıcı özgürlüğü, duygusal ve ruhsal dengeyi, iyi ve huzurlu olmayı da kapsar.

İçimizdeki ilahi gücün tohumlarını beslemediğimiz sürece tüm bunları deneyimlesek bile, ihtiyaçlarımız tam olarak karşılanmaz ve hiçbir zaman tatmin olamayız. Gerçekte hepimiz ortaya çıkmamış birer ilahi gücüz. İçimizde cenin halindeki Tanrı ve Tanrıçalar fiziksel

olarak doyma arayışı içindeler. Bu yüzden gerçek başarı mucizeleri yaşamak, yani içimizdeki Tanrı'yı dışarı çıkarmaktır. Gittiğimiz her yerde, algıladığımız her şeyde; bir çocuğun gözlerinde, bir çiçeğin güzelliğinde, bir kuşun uçuşunda, her yerde Tanrı vardır. Hayatımızı Tanrı'nın mucizesi olarak yaşamaya başladığımızda –arada sırada değil, her an– işte o zaman başarının gerçek anlamını öğreneceğiz.

Başarının Yedi Spiritüel Yasası'nı tanımlamadan önce "yasa" kavramını anlamamız gerekir. Yasa süreci daha önce tezahür etmemiş olanın tezahür etmesidir;* izleyen izlenene, gören gördüğü sahneye dönüşür; bu süreçte hayal kuran hayalini tezahür ettirir.

Fiziksel dünyada bulunan her şey, varoluşun tümü tezahür etmemiş olanın dönüşerek tezahür etmesi ile oluşmuştur. Gördüğümüz her şey bilinmeyenden gelir. Fiziksel bedenimiz, fiziksel evren, duyularımızla algıladığımız her şey ortaya çıkmayanın, bilinmeyenin, görülmeyenin; ortaya çıkan, bilinen ve görülene dönüşümüdür.

Ruh, zihin ve beden evrenin, kendisini fiziksel olarak var ettiği ve deneyimlediği halleridir. Başka bir

* Tezahür, İngilizce "to manifest" kelimesinin karşılığı olarak, "ortaya çıkma, belirme, oluşma" anlamındadır. (Çev. n.)

deyişle varoluşun tüm süreçleri benliğin veya Tanrı'nın kendini ifade ettiği süreçlerdir.

Yaşamın ölümsüz dansının içinde, hareket halindeki bilinç, kendini evrensel nesneler olarak ifade eder.

Bütün varoluşun kaynağı ilahi güç, yani Öz'dür.* Tüm yaradılış süreci, hareket halindeki Tanrı, yani zihindir. Maddenin oluşumu ise fiziksel evrendir ve bu fiziksel evren bedenimizi de kapsar. Öz, zihin ve beden -başka bir deyişle izleyen, izleme süreci ve izlenen- gerçekliğin üç unsurudur. Aslında aynı şeylerdir. Aynı yerden, yani henüz tezahür etmemiş olanaklar alanından gelir.

Başarının 7 Spiritüel Yasası sizi kişisel bilgeliğe ulaştıracak çok güçlü kurallardır. Dikkatinizi bu yasalara yoğunlaştırır ve bu kitapta sıralanmış basamakları uygularsanız istediğiniz her şeyi, arzu ettiğiniz tüm zenginlik, para ve başarıyı yoktan var edebileceğinizi göreceksiniz. Hayatınızın her yönden daha mutlu, keyifli, bolluk, bereket içinde olduğunu ve bu yasaların

* Öz kelimesi kitapta iki türlü geçecektir. İngilizce "spirit" kelimesinin karşılığı olarak kullanılan "öz" kelimesinin ilk harfi büyük olarak kullanılmıştır ve "evrendeki tüm parçaların ait olduğu bütün; kozmik ruh" anlamında kullanılacaktır. İngilizcede "essence" kelimesinin karşılığı olarak kullanılan "öz" kelimesinin ise ilk harfi küçük kullanılmıştır ve "varlığın aslını kuran şey; temel özellik" anlamında kullanılmıştır. (Çev. n.)

yaşamayı değerli kılan spiritüel yasalar olduğunu anlayacaksınız.

Günlük hayatınızda bu yasaları hatırlamanıza ve uygulamanıza yardımcı olacak doğal bir sıra var. "İçsel Güç Yasası" dinginlik, meditasyon, yargılamama, doğayla bir olma hallerinde yaşanır, fakat "Alma-Alma ve Verme Yasası" ile harekete geçer. Buradaki kural, "İstediğiniz şeyi önce vermeyi öğrenmelisiniz," der. Böylece İçsel Güç Yasası'nı harekete geçirmiş olursunuz. Eğer zenginlik istiyorsanız zenginlik verin, para istiyorsanız para verin; sevgi, takdir, ilgi istiyorsanız sevgi, takdir ve ilgi vermeyi öğrenin.

"Alma ve Verme Yasası"ndaki eylemleriniz ile "Karma Yasası"nı harekete geçirirsiniz. İyi karma yaratırsınız ve bu iyi karma hayatınızdaki her şeyi kolaylaştırır. Arzularınızı gerçekleştirebilmek için çok fazla çaba harcamanıza gerek olmadığını fark edersiniz, bu da bizi otomatik olarak "En Az Çaba Yasası"nın öğretilerine götürür. Her şey kolay ve çabasızken ve tüm arzularınız doğal olarak gerçekleşirken "Niyet ve Arzu Yasası"nı anlamaya başlarsınız. Arzularınızı kolaylıkla ve çaba olmadan gerçekleştirebilmeniz, "Zihinsel Bağımsızlık Yasası"nı uygulayabilmenizi de kolaylaştırır.

Bu yasaları anlamaya başladığınızda hayatınızın gerçek amacına odaklanmaya başlarsınız ki bu da sizi

"Darma Yasası"na götürür. Bu yasayı kullanarak eşsiz yeteneklerinizi ortaya koyarsınız ve diğer insanların ihtiyaçlarını karşılayarak istediğiniz her şeyi istediğiniz an yaratmaya başlarsınız. Endişesiz, keyifli ve mutlu olursunuz ve hayatınız sınırsız bir sevgi denizine dönüşür.

Evrenin fiziksel yasaları aslında hareket halindeki Tanrı, yani hareket halindeki bilinçtir. Bu yasaları anlayıp istediğimiz her şeyi yaratabiliriz, çünkü bu yasalar; doğanın bir ormanı, galaksiyi veya bir yıldızı yaratırken uyguladığı yasalarla aynıdır. Bu yasaları anladığımızda ve hayata geçirdiğimizde, en derinlerdeki arzularımızın gerçekleşmesini sağlayabiliriz.

Şimdi, *Başarının Yedi Spiritüel Yasası*'nın üzerinden geçelim ve hayatlarımıza nasıl uygulayabileceğimizi görelim.

1

İÇSEL GÜÇ YASASI*

Tüm varoluşun kaynağı saf bilinçtir. İçsel güç, doğmayı bekleyen sınırsız gücü dünyaya getirmenin yollarını arar. Gerçek benliğimizin saf yaratıcı bir güç olduğunu anladığımızda, evrendeki her şeyi tezahür ettiren güçle birleşiriz.

* Yazar orijinal metinde "Pure Potentiality" ifadesini kullanmıştır. Burada anlatılmak istenen; içimizdeki saf ve keşfedilmeyi bekleyen sonsuz, sınırsız olanaklar, potansiyeller alanının var oluşudur. O alanı da sadece içimize dönerek deneyimleyebiliriz.

"Başlangıçta
Ne varlık vardı ne de yokluk,
Bütün dünya ortaya çıkmamış bir enerji idi...
O nefes aldı.

O'nun nefesi olmadan, O'nun gücü olmadan
hiçbir şey yoktu...

–Varoluş İlahisi, Rig Veda

Başarının ilk spiritüel yasası "İçsel Güç Yasası"dır. Bu yasa, "gerçek halimiz, saf bilincimizle buradayız" hakikatine dayanır. Saf bilinç doğmayı bekleyen içsel gücümüzdür. Sınırsız olanaklar ve sonsuz yaratıcılıktır. İçsel güç, bizim spiritüel temelimizdir. Sonsuz ve sınırsız olmak, sonsuz coşku duymaktır. Bilincin diğer nitelikleri ise öz bilgi, sonsuz sessizlik, mükemmel denge, yenilmezlik, sadelik ve mutluluktur. Bu, gerçek doğamızdır. Gerçek doğamız, içsel gücümüzün bir parçasıdır.

Gerçek doğanızı keşfettiğinizde ve kim olduğunuzu bildiğinizde düşlediğiniz her şeyi gerçekleştirebilme yeteneğinizi keşfedeceksiniz, çünkü siz, şu an ve gelecek için sonsuz bir güç ve sınırsız olanaklara sahipsiniz. Hatta olanakların ta kendisisiniz. "İçsel Güç Yasası"na aynı zamanda "Birlik Yasası" da denebilir, çünkü yaşamın sunduğu sonsuz çeşitliliğin altında her şeyi algılayan bir "Öz"ün birliği yatar.

Benlik deneyimi, yani iç referans bize şunu anlatır: İçimizdeki referans noktası deneyimlediğimiz dış nesnellik değil, bizim içimizdeki "Öz"dür. İç referansın tersi olan dış referanstaysa her zaman benliğimizin dışındaki nesnellikten, yani durumlar, koşullar ve başka insanlardan etkileniriz. Dış referansta daima başkalarının onayını bekleriz. Düşünce ve davranışlarımız daima başkalarından beklediğimiz tepkiye göre şekillenir, yani korku temellidir.

Dış referansta her şeyi kontrol etmek isteriz. Dışarıdan bir güce ihtiyaç duyarız. Onaylanma ihtiyacı, kontrol etme ihtiyacı, dış güç ihtiyacı gibi tüm ihtiyaçlar korku temellidir. Bu çeşit bir güç ne içsel güç ne benlik gücü ne de gerçek güçtür. Benlik gücümüzü deneyimlediğimizde korku yok olur, kontrol etme isteği yok olur; diğerlerinin onayı ya da dış güç için mücadele yok olur.

Dış referansta içinizdeki referans noktası egonuzdur. Ama ego gerçek "siz" değildir. Ego sizin kendiniz için yarattığınız imajdır. Sizin toplumdaki maskeniz, oynadığınız roldür. Toplumsal maskeniz diğerlerinden aldığınız onaylarla beslenir. Kontrol etmek ister, güç ile ayakta durur, çünkü korku içinde yaşar.

Gerçek benliğiniz, yani "Öz"ünüz, ruhunuz tüm bunlardan özgürdür. Eleştiriye kalbi açıktır, herhangi bir mücadelede korkusuzdur, kendini kimseden aşağıda hissetmez. Buna rağmen mütevazıdır, kendini kimseden üstün hissetmez, çünkü herkesin kendi benliği ile aynı olduğunu, farklı kabukların altında aynı "Öz" olduğunu bilir.

İşte bu, dış referans ile iç referans arasındaki en temel farktır. İç referansta her koşulda korkusuz, herkese saygılı, kendini kimseden üstün görmeyen gerçek varlığınızı deneyimlersiniz. Bu nedenle içinizdeki güç gerçek güçtür.

Dış referans temelli güç ise aldatıcı bir güçtür. Ego temelli bir güç, sadece bir dış referans unsuru var oldukça oradadır. Eğer belli bir unvanınız varsa, bir ülkenin başbakanı, bir şirketin yöneticisiyseniz veya çok paranız varsa; bu unvan, para ve işle birlikte gelen gücün keyfini çıkarırsınız. Ego temelli güç bütün

bunlar var oldukça sürer. Unvan, iş, para gittiğindeyse güç de biter.

Öte yandan içimizdeki güç devamlıdır, çünkü içimizdeki bilgeliğe dayanır. Bu kişisel gücünüzün bazı kesin özellikleri vardır, istediğiniz şeyleri ve insanları cezbeder. Arzularınızın gerçekleşmesi için insanları, durumları ve koşulları size çeker. Buna aynı zamanda doğa yasalarının desteği de denebilir. Bu, ilahi erdemden gelen, ilahi bir destektir. Bu güç sizin insanlarla gerçek bağlar kurmanızı sağlar ve bu bağ gerçek sevgiden gelir.

"İçsel Güç Yasası"nı, tüm olanaklar alanını yaşamımıza nasıl uygulayabiliriz? İçinizdeki gücün sınırsız alanından faydalanmak, saf bilincinizde yatan yaratıcılığınızı tamamen kullanmak istiyorsanız, öncelikle bu alana girebilmeniz gerekir. Bu alana girmenin yollarından biri her gün biraz kendi dinginliğinizle baş başa kalmak (sessizliği deneyimlemek), meditasyon yapmak ve hiçbir şeyi yargılamamaya çalışmaktır. Doğada geçireceğiniz belli bir zaman bu alanda ihtiyaç duyduğunuz, ama içinizde zaten var olan niteliklerinize ulaşmak için yardımcı olacaktır. Bu nitelikleriniz sonsuz

yaratıcılığınız, sınırsız özgürlüğünüz ve sonsuz mutluluğunuzdur.

Kendi dinginliğinizle baş başa kalabilmek (sessizlikle baş başa kalabilmek), sadece var olabilmek için belli bir zamanı kendinize adamanız demektir. Dinginliği deneyimlemek, belli aralıklarla konuşma aktivitesinden uzaklaşmak demektir. Aynı zamanda belli aralıklarla televizyon seyretme, radyo dinleme, kitap okuma gibi aktivitelerden de uzaklaşma anlamına gelir. Eğer kendinize dinginliğinizi yaşama fırsatı vermezseniz, iç diyaloglarınızda çalkantı olacaktır.

Arada sırada kendi dinginliğinizi deneyimlemek için kısa zamanlar yaratın. Her günün belli bir bölümünü kendi içinizde sessiz kalmak için ayırın. Bunu günde iki saat yapmaya çalışın. İki saat çok fazla geliyorsa en az bir saat ayırın ve bazen de bunun için bir gün, iki gün, hatta bir hafta gibi daha uzun zamanlar ayırmayı deneyin.

Dinginliğe ulaştığınızda neler olur? İlk zamanlar iç diyaloglarınızın yoğunluğundan doğan çalkantılar daha da artar. Bir şeyler söylemek ve düşünmek için çok daha güçlü bir ihtiyaç duyarsınız. O anlarda sizi aniden bir acelecilik ve endişe sarıverir. Fakat dinginliğinizde kalmaya devam ettiğinizde, o iç diyaloglar azalır, zihin sakinleşir. O an muazzam bir sessizlik olur.

Bunun sebebi belli bir yerden sonra zihnin pes etmesidir, devamlı olarak aynı yerlere gidip gelmenin bir anlamı olmadığını fark eder, çünkü siz (ruh, "Öz" ya da seçim yapan) zihinle ne olursa olsun konuşmayacaksınızdır. İç diyaloglar sustuğunda içinizdeki gücün sınırsız alanında sessizlik başlar.

"İçsel Güç Yasası"nı yaşamanın en kolay yollarından biri zaman zaman bu sessizliği, dinginliği deneyimleyebilmektir. Diğer bir yolu da her gün belli bir süre ki ideali sabah ve akşam yarımşar saat olmak üzere meditasyon yapmaktır. Meditasyon sayesinde saf bir sessizliği ve saf bir farkındalığı deneyimlemeyi öğreneceksiniz. Bu saf sessizliğin içinde sınırsız korelasyon, sınırsız planlama gücü ve her şeyi birbirine ayrılmaz bir şekilde bağlayan üretkenliğin nihai temeli yatar.

Beşinci spiritüel yasa, "Niyet ve Arzu Yasası"nda, niyetlerinizi nasıl ortaya koyabileceğinizi ve arzularınızın nasıl kendiliğinden gerçekleştiğini göreceksiniz. Fakat önce sessizliği deneyimlemelisiniz. Sessizlik, arzularınızın tezahür edebilmesi için ilk gerekliliktir, çünkü sessizlik sizinle sınırsız içsel güç alanınız arasında bir bağ kurar ve sonsuz detaylarla sizin özgün müziğinizi yaratır.

Bir göle küçük bir taş attığınızı ve onun yarattığı dalgacıkları izlediğinizi hayal edin. Bir süre sonra bu

dalgacıklar yok olacaktır. Belki sonra bir taş daha atarsınız. İşte saf sessizlik alanında niyetlerinizi ortaya koyduğunuzda da yaptığınız şey budur. Bu sessizlikte, küçücük bir niyet bile dalgacıklar yaratarak evrensel bilinç denizinde her yere ve her şeye ulaşır. Fakat bilincinizin dinginliğini deneyimlemezseniz, eğer zihniniz çalkantılı bir okyanus gibiyse, aynı göle Empire State binasını bile atsanız hiçbir dalgacığın farkına varamazsınız. *İncil*'de bir söz vardır: "Dingin ol ve Tanrı olduğumu bil." Bu yalnızca meditasyonla başarılır.

İçsel gücün sınırsız alanını deneyimlemenin başka bir yolu da yargılamadan yaşamaktır. Yargılamak, her şeyi devamlı iyi, kötü, doğru, yanlış şeklinde değerlendirmektir. Devamlı olarak değerlendirip sınıflandırarak, analiz edip etiketlendirerek iç diyaloglarınızdaki çalkantıları artırırsınız. Bu çalkantılar sizle sınırsız içsel güç alanınız arasındaki enerji akışını azaltır. Siz de düşünceleriniz arasındaki boşlukta sıkışıp kalırsınız.

Bu boşluk, sizin içsel güç alanınıza olan direkt bağlantınızdır. Bu saf farkındalık durumu, düşünceleriniz arasındaki sessiz boşluk, iç dinginlik sizi gerçek gücünüze bağlar. Siz bu boşluğu daralttığınızda, sınırsız içsel güç alanınızı ve sonsuz yaratıcılığınızı daraltırsınız.

Mucizeler Kursu'nda bir dua vardır ve der ki: "Bugün, olan hiçbir şeyi yargılamayacağım." Yargılamamak, zihinde dinginlik sağlar. Güne bu cümleyle başlamak çok iyi bir fikirdir. Gün içinde kendinizi herhangi bir şeyi yargılarken bulursanız, kendinize bu cümleyi hatırlatın. Bu fikri tüm gün uygulamak zor gelirse, kendinize, "Önümdeki iki saat boyunca hiçbir şeyi yargılamayacağım," ya da "Önümdeki dört saat boyunca yargılamamayı deneyimleyeceğim," deyin. Göreceksiniz, zamanla bu süre uzayacaktır.

Dinginlik, meditasyon ve yargılamama ile ilk yasaya girmiş olursunuz: "İçsel Güç Yasası." Bu yasanın dördüncü unsuru ise düzenli olarak doğayla iç içe zaman geçirmektir. Doğada zaman geçirmek, yaşamın tüm güçleri ve unsurlarıyla uyumlu bir ilişki kurma hissi sağlar, yaşamla birlik içinde olma duygusu verir. İster bir dere, orman, dağ, göl olsun; isterse bir sahil olsun doğanın kusursuz işleyen düzeni ile kurulan bu bağ, sınırsız içsel güç alanınıza girebilmenize yardımcı olacaktır.

Varlığınızın en derinlerindeki öz ile temasa geçmeyi öğrenmelisiniz. Bu gerçek öz, egonun çok üstündedir. Korkusuzdur, özgürdür, eleştiriye karşı kalbi açıktır, hiçbir sorundan korkmaz. Hiç kimsenin altında değildir, üstünde de değildir. Sihir, gizem ve sırlarla doludur.

Gerçek özünüzle temas, size ilişkilerinizde ayna olacak bilgiler verecektir, çünkü tüm ilişkiler aslında kendinizle olan ilişkinizin birer yansımasıdır. Örneğin para, başarı ya da herhangi bir sebepten utanç duyuyor, korkuyor ve güvensiz hissediyorsanız bu utanç, korku ve güvensizlik kişiliğinizin gerçek yüzünün bir yansımasıdır. Para veya başarı varoluşunuzun bu temel problemlerini çözemez; gerçek iyileşme sadece gerçek özünüzle yakınlaşma yoluyla gerçekleşebilir. Gerçek özünüzün bilgeliğine güvendiğinizde, kendi doğanızı gerçekten anladığınızda zenginlik isteğinizin gerçekleşmesiyle ilgili hiçbir zaman suçlu, korku dolu ya da güvensiz hissetmeyeceksiniz, çünkü tüm maddi zenginliğin temelinde yaşam enerjisi vardır ve bu da içsel güçtür. İçsel güç sizin doğuştan gelen gerçek doğanızdır.

Gerçek doğanızla temasınız arttıkça yaratıcı düşünceleriniz de kendiliğinden artacaktır, çünkü sınırsız içsel güç alanı aynı zamanda sonsuz yaratıcılık ve saf bilgi demektir. Avusturyalı filozof ve şair Franz Kafka der ki: "Odanızı terk etmenize gerek yoktur. Masanızda oturun ve dinleyin. Dinlemenize bile gerek yoktur, sadece bekleyin; sessiz, durgun ve yalnız olmayı öğrenin. Dünya kendini size maskesi olmadan, özgürce sunacaktır."

Evrenin zenginliği, bolluğu, bereketi doğanın yaratıcı zekâsının bir ifadesidir. Doğayla ne kadar uyumlu yaşarsak, sınırsız yaratıcılığa o kadar çok kapımız açılır. Öncelikle bolluk ve bereket içindeki sonsuz yaratıcı zihinle bağlantı kurarak iç diyalogların çalkantılarının ötesine geçmemiz gerekir. Sonrasında bu ölümsüz ve sınırsız yaratıcı zihnin dinginliğinde, dinamik bir faaliyet imkânı yaratabiliriz. Bu dingin ve sınırsız zihnin dinamik ve sınırsız bireysel zihinle mükemmel birleşimi istediğimiz her şeyi yaratabilecek olan durağanlık ve hareketin mükemmel bir dengesidir. Karşıtların bir arada var olması (durağanlık ve dinamizmin aynı anda oluşu) bizi durum, koşul, insan ve nesnelerden bağımsız kılar.

Karşıtların mükemmel bir şekilde bir arada olması gerçeğini sessizce kabul ettiğinizde, dünya enerjileriyle uyum içinde olursunuz. Bu dünya enerjileri bir kuantum çorbasıdır, nesnel dünyanın kaynağıdır, ancak ne bir madde ne de bir eşyadır. Bu dünya enerjileri hem esnek, akıcı, dinamik, değişen ve hareket halinde, hem de sabit, durgun, sessiz, ölümsüz ve süreklidir.

Tek başına dinginlik yaratıcılık için büyük bir fırsattır; tek başına hareket ise ifadenin belli bir yönüyle sınırlandırılmış yaratıcılıktır.

Hareket ve durgunluk kombinasyonu ilginizin gücü sizi nereye götürüyorsa, orada yaratıcılığınızı açığa çıkarır.

Hareket ve faaliyet içinde olduğunuz her yerde dinginliğinizi içinizde taşıyın. Böylece etrafınızdaki kaos asla yaratıcılığınıza engel olamayacaktır.

"İÇSEL GÜÇ YASASI"NIN UYGULANIŞI

"İçsel Güç Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Her gün belli bir süre kendi dinginliğimle başbaşa kalarak, yani sadece var olarak sınırsız içsel güç alanımla temasta olacağım. Ayrıca her gün, günde en az iki defa (otuz dakika sabah, otuz dakika akşam olmak üzere) tek başıma oturarak meditasyon yapacağım.
2. Yaşayan her varlıktaki bilgeliğe sessizce tanık olmak için her gün belli bir süre doğada vakit geçireceğim. Sessizce oturup bir günbatışını seyredecek, bir okyanus veya bir derenin

sesini dinleyecek veya bir çiçeği koklayacağım. Kendi dinginliğimin verdiği mutlulukla ve doğayla birlikte yaşamın tüm dönemlerinin, sınırsız içsel güç alanımın ve sonsuz yaratıcılığımın keyfini çıkaracağım.

3. Yargılamadan yaşayacağım. Günüme şu cümleyle başlayacağım: "Bugün hiçbir şeyi yargılamayacağım." Gün içinde de bunu kendime hatırlatacağım.

2

ALMA-VERME YASASI

Evren dinamik bir değişim içinde işliyor. Almak ve vermek evrendeki enerji akışının iki farklı yüzüdür. Arayışı içinde olduğumuz şeye ne kadar çok kendimizi verirsek, hayatımızda ve evrende dolaşan bolluk ve bereketi o kadar çok artırırız.

Zarif kâse boşalıp boşalıp sürekli taze hayat ile doluyor. Kavalın küçük müziği dere tepe aştı... ölümsüz ve yeni kavalın melodileri ile nefes aldı. Bu sonsuz hediyeler küçük ellerime varıyor.
Asırlar geçiyor, durgun ve dolu ve hâlâ doldurulacak yerler var.

Rabindranath Tagore, Gitanjali

Başarının ikinci spiritüel yasası Alma Yasası'dır. Bu yasa aynı zamanda Alma ve Verme Yasası'dır, çünkü evren dinamik bir değiştokuş içinde hareket eder. Hiçbir şey statik değildir. Bedeniniz evrenin bedeniyle dinamik ve devamlı bir alışveriş içindedir; zihniniz evrenin zihniyle sürekli ve dinamik bir ilişki kurar, enerjiniz kozmik enerjinin bir ifadesidir.

Hayatımızın akışı varoluşumuzu oluşturan unsurlar ve güçlerle kurulan uyumlu bir ilişkiden başka bir şey değildir. Hayatınızdaki element ve güçler arasındaki bu uyumlu etkileşim Alma ve Verme Yasası'dır. Çünkü bedeniniz ve zihniniz evrenle devamlı ve dinamik bir

alışveriş içindedir ve bu enerjinin dolaşımını engellemek damarlarınızdaki kanın dolaşımını engellemek gibidir. Kan dolaşımınız durduğunda kanda pıhtı oluşumu, ardından tıkanıklık başlar. Bu yüzden hayatınızda bolluk ve bereket yaratmak, isteklerinizi gerçekleştirmek için hem almalı hem de vermelisiniz.

İngilizcede zenginlik kelimesi "affluere" kelimesinin kökünden gelir ve "bir şeye doğru akmak" demektir. Zenginlik, "bolluk, bereket içinde akmak" anlamına gelir. Para sadece bir semboldür, değiştokuş ettiğimiz ve evrene sunduğumuz hizmetlerin sonucu olan hayat enerjisine bir örnektir. İngilizcede paranın diğer anlamı "currency" de enerjinin doğal akışına gönderme yapar. "Currency" kelimesi Latincede "currere" kelimesinden gelir ve "akmak" anlamındadır.

Elimizde tutma niyetiyle paranın dolaşımını engellersek ki sonuçta bu bir hayat enerjisidir, paranın bize geri dönüşünü de engellemiş oluruz. Bu enerjinin bize devamlı olarak geri dönüşünü sağlayabilmek için dolaşımına izin vermeliyiz. Para da bir nehir gibi akmalı, aksi halde kendi hayat enerjisinde tıkanıklık yaratır ve bu durum enerji akışını engeller. Dolaşım ise bu enerjiyi diri ve canlı tutar.

Her ilişki bir alma verme ilişkisidir. Vermek almayı doğurur, almak da vermeyi. Yukarı çıkan mutlaka aşağı

inmeli, dışarıya giden de geri dönmelidir. Gerçekte vermek, almak ile aynıdır, çünkü vermek ve almak evrendeki enerji akışının farklı yüzleridir.

Herhangi birinin akışını engellerseniz evrenin ilahi zekâsına müdahale etmiş olursunuz.

Her tohum binlerce orman vaat eder, fakat öncelikle bu tohum toplanıp verimli topraklara ekilmelidir. Tohumun meyve vermesi ile gözle görülmeyen bu enerji maddeye, ağaca dönüşür. Ne kadar çok verirseniz o kadar çok alırsınız, çünkü evrendeki bolluk ve bereketin devamını ve hayatınıza akmasını sağlarsınız. Verdiğinizde artmayan bir şey ne almaya ne vermeye değerdir. Eğer verme eylemi ile bir şey kaybetmiş hissediyorsanız verdiğiniz hediye gerçekten verilmiş olmaz, bu nedenle de herhangi bir şeyin artmasını sağlamaz. Eğer istemeyerek veriyorsanız bu vermenin arkasında bir enerji yoktur. En önemli nokta bir şeyi alırken veya verirkenki niyetinizdir. Niyetiniz her zaman alan ve veren için mutluluk yaratmak olmalıdır, çünkü bu niyet hayatı destekler, devamını sağlar ki bu da her şeyi çoğaltır. Karşılığı da verdiğiniz zaman bunu ne kadar koşulsuzca ve kalpten yaptığınızla doğru orantılıdır. Bu yüzden verdiğiniz her şeyden keyif alacak bir yapıya sahip olmalısınız. Böylece verme enerjisi zaman içinde çoğalıp artar.

Alma ve Verme Yasası'nın uygulanması çok basittir. Haz almak istiyorsanız başkalarına haz vermelisiniz. Sevgi istiyorsanız sevgi vermeyi öğrenmelisiniz. İlgi ve takdir bekliyorsanız ilgi ve takdir göstermeyi öğrenmelisiniz. Hayatınızın bolluk ve bereket içinde geçmesini istiyorsanız başkalarının zengin olmasına yardımcı olmalısınız. İsteklerinize ulaşmanın en kolay yolu başkalarının isteklerine ulaşmasına yardımcı olmaktır. Bu kural bireylerde olduğu gibi şirketler, toplumlar ve devletler için de aynı şekilde geçerlidir. Eğer hayatta güzel şeylerle lütuflandırılmak istiyorsanız, herkesi bu güzelliklerle sessizce lütuflandırmayı öğrenmelisiniz.

Vermenin, lütuf etmenin veya en basit bir duanın düşüncesi bile, başkalarının duygularına dokunma gücüne sahiptir. Bunun nedenini şöyle açıklayabiliriz: Bedenimiz kendi öz haline indirgendiğinde, enerji ve bilgi evreninde, şu anda var olan bir enerji ve bilgi demetidir. Bizler bilinç evreninde şu anda var olan birer bilinç demetiyiz. Ancak "bilinç" kelimesi enerji ve bilgiden daha fazlasını içerir, düşünce gibi dinamik olan bir enerji ve bilgiyi kapsar. Bu sebepten, bizler düşünen bir evrende düşünce demetleriyiz. Düşüncenin ise dönüştürme gücü vardır.

Hayat bilincin sonsuz dansıdır. Kendisini mikrokozmos ve makrokozmos, insan bedeni ve evrensel

beden, insan zihni ve kozmik zihin arasındaki dinamik ve devimsel bir değiştokuşun ifadesi olarak tanımlar.

Aradığınız şeyi vermeyi öğrendiğinizde, hayatın ölümsüz nabzını oluşturan dansın koreografisini zarif, enerjik ve vazgeçilmez hareketleriyle kendiniz çizersiniz.

"Alma ve Verme Yasası"nı uygulamanın, tüm bu dolaşım sürecine başlamanın en iyi yolu, birileriyle bağlantı kurduğunuz her an onlara bir şey vermeye karar vermektir. Bu, maddi değeri olan bir şey olmak zorunda değildir. Bir çiçek, bir iltifat veya bir dua olabilir. Aslında vermenin en güçlü şekli maddi olmayanıdır. Yardım etmek, takdir etmek, ilgi ve sevgi göstermek verebileceğiniz en değerli hediyelerdir ve maddi olarak paha biçilemez. Biriyle karşılaştığınızda sessizce ona minnetinizi sunun; mutlu, sağlıklı, neşeli olmasını dileyin. Bu şekilde, sessizce vermek en güçlüsüdür.

Küçükken bana öğretilen ve benim de çocuklarıma öğrettiğim şeylerden biri, birinin evini ziyarete giderken bir hediye götürmemiz gerektiğiydi. "Bana yetecek kadar yokken başkalarına nasıl verebilirim?" diyebilirsiniz. Sadece bir çiçek götürebilirsiniz. Ziyaret ettiğiniz insana karşı duygularınızı paylaştığınız küçük bir not, bir kart götürebilirsiniz. Sadece bir iltifat,

sadece bir dua yeterli olacaktır. Gittiğiniz her yere bir şey götürmeye, gördüğünüz herkese bir şey vermeye karar verin. Verdiğiniz sürece alacaksınız. Ne kadar çok verirseniz bu yasaya ve yarattığı mucizelere karşı da güveniniz o kadar artacak. Aldığınız sürece de daha fazla verme isteği duyacaksınız.

Gerçek doğamızda bolluk ve bereket vardır; doğal olarak zenginiz, çünkü doğa her ihtiyacımıza ve isteğimize karşılık verir. Hiçbir eksiğimiz yok, çünkü öz doğamızda istediğimizi yaratabiliriz.

Aklınızda tutmanız gereken en önemli şey, ne kadar az ya da çok paranız olursa olsun, doğuştan zengin olduğunuzdur, çünkü bütün zenginliğin kaynağı içsel gücünüzdür. Yani neşe, sevgi, mutluluk, huzur, ahenk veya bilgi gibi tüm ihtiyaçların nasıl karşılanacağını bilen bilinçtir. Bir şeyi ilk olarak kendiniz için değil, başkaları için istediğinizde, diğer tüm şeyler kendiliğinden size akacaktır.

"ALMA VE VERME YASASI"NIN UYGULANIŞI

"Alma ve Verme Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Gittiğim her yere bir hediye götüreceğim, karşılaştığım herkese bir hediye vereceğim. Bu hediye bir iltifat, bir çiçek veya bir dua olabilir. Bugün temas kurduğum herkese bir şey vereceğim ve kendi hayatımla diğer insanların hayatlarında mutluluk ve zenginliğin dolaşmasına katkıda bulunacağım.
2. Bugün hayatın bana sunduğu tüm hediyeleri minnet ve şükranla kabul edeceğim. Doğanın hediyelerini kabul edeceğim: Gün ışığı, kuş

sesleri, bahar yağmurları, kışın ilk karı gibi... Ayrıca diğer insanlardan almaya açık olacağım: Maddi değeri olan bir hediye, para, iltifat veya dua...

3. Sevgi, ilgi, takdir gibi hayatın en değerli hediyelerini vererek ve kabul ederek zenginliğin, bolluk ve bereketin dolaşımına kendimi adayacağım. Karşılaştığım herkese sessizce mutluluk, sağlık ve neşe dileyeceğim.

3

SEBEP SONUÇ YASASI (KARMA YASASI)

Her eylem bir şekilde kendine geri dönen benzer bir enerji gücü yaratır... Ne ekersek onu biçeriz. Başkalarına mutluluk ve başarı getirecek eylemleri seçtiğimizde, kendi karmamızın meyveleri de mutluluk ve başarı olur.

Karma, insanın özgürlüğünün sonsuz ispatıdır. Düşüncelerimiz, sözlerimiz, davranışlarımız kendimizi boşlukta üstüne attığımız ağın ipleridir.

Swami Vivekananda

Üçüncü spiritüel yasa "Karma Yasası"dır. Karma hem eylem hem de o eylemin sonucudur. Sebep ve sonuç eşzamanlıdır, çünkü her eylem kendisine geri dönen benzer bir enerji gücü yaratır. "Karma Yasası" bize hiç de yabancı bir kavram değildir. Herkes, "Ne ekersen onu biçersin," sözünü duymuştur. Belli ki hayatımızda mutluluk yaratmak istiyorsak, mutluluk tohumlarını nasıl ekeceğimizi öğrenmemiz gerekir. Bu yüzden karma, bilinçli seçimlerimizin sonucunu anlatır.

Hepimiz sınırsız seçenekler yaratabiliriz. Varoluşumuzun her anında, sonsuz seçenekle dolu imkânlar denizinde yüzüyoruz. Bu seçimlerin bazıları bilinçli, bazıları ise farkında olmadan yaptıklarımızdır. Fakat "Karma Yasası"ndan en iyi şekilde yararlanabilmek

için seçimlerimizi her an bilinçli ve farkında olarak yapmamız gerekir.

Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, şu an olan her şey geçmişteki seçimlerinizin birer sonucudur. Ne yazık ki birçoğumuz farkında olmadan bu seçimleri yaparız ve bu yüzden bunların birer seçim olduğunu düşünmeyiz, ancak bunların hepsi kendi seçimlerimizdir. Eğer sizi aşağılayacak bir şey yaparsam büyük ihtimalle aşağılanmak için bir seçim yapmış olurum. Eğer size iltifat edersem, memnun edilmek, övülmek için bir seçim yapmışım demektir. Bunu bir düşünün: Bu hâlâ bir seçimdir. Sizi gücendirebilir, aşağılayabilirim ve siz gücenmemek üzerine bir seçim yapmış olabilirsiniz. Aynı şekilde size iltifat edebilirim ve siz övülmeye izin vermemeyi seçmiş olabilirsiniz. Başka bir deyişle çoğumuz sonsuz seçimler yapabilecek olmamıza rağmen dış etkenler tarafından tetiklendiğimizde, şartlanmış reflekslerimizle alışılmış bir davranış biçimi içinde hareket ederiz. Bu şartlı refleksler Pavlov deneyindeki gibidir. Pavlov'un ünü köpeklerle yaptığı çalışmalardan gelir. Eğer bir köpeğe zili her çalışınızda yiyecek bir şey verirseniz, kısa bir süre sonra köpek sadece zilin sesiyle bile salya salgılamaya başlar, çünkü köpek bir uyarıcıyı diğer bir uyarıcıyla ilişkilendirir. Çoğumuz geçmişteki şartlanmalarımızdan dolayı çevremizdeki

bir uyarıcıya tekrarlanan ve tahmin edilebilir tepkiler veririz. Reaksiyonlarımız otomatik olarak insanlar ve koşullar tarafından tetiklendiğinden ve varoluşumuzun her anında yaptığımız seçimlerin bizim elimizde olduğunu unuturuz. Yani bu seçimleri farkında olmayarak yaparız. Eğer seçimlerinizi yaparken bir an kendinizi bir adım geri çekip yaptığınız seçimlere dışarıdan tanıklık ederseniz, bütün bu süreci bilinçaltı dünyasından bilinçli bir dünyaya taşırsınız.

Bilinçli seçim yapma ve tanıklık etme çok güçlü bir yöntemdir. Herhangi bir seçim yaptığınızda kendinize iki şey sorun. Birincisi, "Bu seçimimin sonuçları ne olabilir?" Bu sorunun cevabını kalbinizde bulacaksınız. İkincisi ise, "Şu an yapmakta olduğum seçim bana ve etrafımdakilere mutluluk getirecek mi?" Cevabınız evet ise, devam edin ve seçiminizi yapın. Eğer cevabınız hayır ise ve bu seçim size veya etrafınızdakilere üzüntü getirecekse bu seçimi yapmayın. İşte, bu kadar basit.

Sınırsız seçimler denizinde, o an sizi ve çevrenizdekileri mutlu edecek mevcut olan sadece tek bir seçim vardır. Ve siz onu seçtiğinizde doğru eylem kendiliğinden, spontane oluşur. Doğru eylem doğru anda gerçekleştirilen eylemdir. Her duruma gerçekleştikleri anda doğru tepkiyi verebilmektir. Bu eylem sizi ve diğerlerini

besler. Doğru seçimler yapmanıza yardımcı olabilmek için evrenin çok ilginç bir mekanizması vardır. Bu mekanizma bedeninizde oluşan duyularla ilintilidir. Bedeniniz iki çeşit duyu deneyimler: Birincisi rahatlık, diğeri ise huzursuzluk, tedirginliktir. Şu an farkında olarak bir seçim yapın, bedeninize odaklanın ve bedeninize sorun: "Bu seçimi yaparsam, ne olur?" Eğer bedeniniz rahatlık mesajı gönderiyorsa, bu doğru bir seçimdir. Eğer bedeniniz huzursuzluk, tedirginlik mesajı gönderiyorsa, bu uygun bir seçim değildir. Bazı insanlarda bu rahatlık ve huzursuzluk hissi "solar plexus"ta, yani karın boşluğunda hissedilir, fakat çoğu insan için en yoğun hissedildiği yer kalptir. Farkındalıkla dikkatinizi kalbinize yöneltin ve kalbinize ne yapmanız gerektiğini sorun. Sonra kalbinizin fiziksel ya da duyusal bir tepki vermesini bekleyin. Hissettiğiniz şey belli belirsiz bir şey olabilir, fakat bilin ki o oradadır, bedeninizdedir.

Doğru cevabı sadece kalp bilir. Birçok insan kalbin aşırı duygusal ve yumuşak olduğunu düşünür. Oysa, kalbin çok güçlü sezgileri vardır; bütünleyicidir, olayların iç yüzünü bilir ve olaylar arasında kolay bağlantı kurabilir. Kazanma, kaybetme derdi yoktur. Kozmik bir bilgisayarmış gibi çalışır. Belleği sınırsız içsel güç, saf bilgi, sonsuz planlama yetisidir ve her şeyi hesaba katar. Bazen hiç mantıklı görünmese de kalbin seçimleri

her zaman mantıklı bir düşüncenin asla ulaşamayacağı kadar doğru ve kesindir.

"Karma Yasası"nı daha fazla para kazanmak, zenginlik yaratmak ve tüm iyi şeylerin istediğiniz zaman size akması için kullanabilirsiniz. Fakat önce geleceğinizin şu an ve her an yapmakta olduğunuz seçimlerle oluştuğunun farkına varmalısınız. Bu farkındalığı sürekli olarak yaşamaya başladığınızda, işte o zaman "Karma Yasası"nı uygulamaya başlamışsınız demektir. Yaptığınız seçimlerin ne kadar çok farkında olursanız, kendiniz ve etrafınızdakiler için o kadar spontane ve doğru seçimler yapabilirsiniz.

Peki, ya geçmiş karmalar ve sizi şu an nasıl etkiledikleri konusu ne olacak? Geçmiş karmalar için yapabileceğiniz üç şey var: Birincisi karmik borçlarınızı ödemek. Birçok insan farkında olmadan bunu yapar. Siz de bu yolu tercih etmek isteyebilirsiniz.

Bazen bu borçların ödemesinde çok büyük acılar çekilir; fakat "Karma Yasası," "Evrende hiçbir borç ödenmeden bitmez," der. Evrenin muhasebe sistemi mükemmeldir ve enerjisi devamlı bir değiştokuş haliyle çalışır.

Yapabileceğiniz ikinci şey karmanızın şeklini değiştirmek veya arzu ettiğiniz bir deneyime dönüştürmek

olabilir. Bu çok ilginç bir süreçtir. Karmik borcunuzu öderken kendinize sorabilirsiniz: "Bu deneyimden ne öğrenebilirim? Bu bana niye oluyor ve evrenin bana verdiği mesaj nedir? Bu deneyimi diğer insanların yararı için nasıl kullanabilirim?"

Bunu yaparak aslında bir fırsat tohumu arıyorsunuzdur ve bu fırsat tohumu sizin "darma"nız, yani hayatınızın amacıdır. Buna *Başarının Yedinci Spiritüel Yasası*'nda değineceğiz. Bu yasa karmanızın şeklini değiştirerek yeni bir ifade kazanmasını sağlar.

Örneğin spor yaparken ayağınızı kırarsanız, "Bu deneyimden ne öğrenebilirim? Evrenin bana verdiği mesaj nedir?" diye sorabilirsiniz.

Belki mesaj biraz yavaşlamanız, bir dahaki sefere bedeninize daha fazla ilgi ve özen göstermeniz gerektiği olabilir. Eğer darmanız başkalarına bir şey öğretmekse kendinize, "Bu deneyimi diğer insanların yararı için nasıl kullanabilirim?" diye sorun. Belki bunun sonucunda yaşadıklarınızı güvenli bir şekilde spor yapma konusunda bir kitap yazarak diğer insanlarla paylaşmayı tercih edeceksiniz ya da öyle bir ayakkabı tasarlayacaksınız ki bu ayakkabı sizin yaşadığınız benzer kazaları önlemeye yarayacak. Bu yolla kozmik borcunuzu öderken, sıkıntı veren bir durumu size bolluk bereket getiren faydalı bir duruma çevirirsiniz. Böylelikle karmanızı olumlu bir deneyime çevirmiş olursunuz.

Karmanızdan tamamen arınamayabilirsiniz belki, ama karmik serüvenlerden yeni ve olumlu bir deneyim yaratabilirsiniz.

Karmayı çözümlemenin üçüncü yolu ise onun ötesine geçerek onu aşmaktır. Bir başka deyişle karmanın titreşiminden daha yüksek bir titreşime geçmektir. Karmayı aşmamız ondan bağımsız hale gelmeniz demektir. Karmayı aşmamızın yolu boşluğu, "Öz"ü, ruhu deneyimlemektir. Bu, akan suda kirli bir çamaşır yıkamaya benzer. Her yıkayışınızda bir parça kiri temizlersiniz. Yıkamaya devam ettikçe çamaşır da temizlenmeye devam eder. Düşüncelerinizin arasındaki boşlukta daha derinlere gidip gelerek karmanızı yıkar, yani karmanızın tohumlarını dönüştürürsünüz. Bu da tabii ki meditasyon yaparak olur.

Tüm eylemler karmik serüvenlerdir. Bir fincan kahve içmek karmik bir serüvendir. Her eylem bir hafıza yaratır ve bu hafızanın bir arzu yaratma yeteneği ya da potansiyeli vardır ki arzu ise tekrar eylemi yaratır. Ruhunuz karma, hafıza ve arzu tohumlarından oluşan bir bilinç demetidir. Henüz yeşermemiş bu tohumların farkına vardığınızda gerçeğin bilinçli yaratıcısı siz olursunuz. Bilinçli seçimler yapan bir kişi olduğunuzda da kendiniz ve etrafınızdakiler için geliştirici ve dönüştürücü davranışlarda bulunursunuz. Yapmanız gereken tek şey de budur.

"SEBEP SONUÇ YASASI"NIN (KARMA YASASININ) UYGULANIŞI

"Karma Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Bugün yaptığım her seçime tanıklık edeceğim. Ve bu seçimleri bilinçli ve farkında olarak yapacağım. Gelecekteki herhangi bir ana hazırlanmak için şimdiyi tümüyle farkında olarak yaşayacağım.
2. Bir seçim yaptığımda kendime iki soru soracağım: "Bu seçimin sonuçları nelerdir?" ve "Bu seçim, bana ve etrafımdakilere mutluluk ve doygunluk getirecek mi?"

3. Kalbimden bana rehberlik etmesini isteyeceğim. Eğer seçimim hakkında rahat hissettiriyorsa, devam edeceğim. Eğer bu seçimim beni huzursuz ediyorsa duracağım ve içimdeki bilgelikle bu hareketin sonuçlarını görmeye çalışacağım. Bu rehberlik kendim ve etrafımdakiler için spontane ve doğru seçimler yapmamda yardımcı olacaktır.

4

EN AZ ÇABA YASASI

Doğanın zekâsı çabasız ve kolay çalışır... Dertsiz, ahenkle, sevgiyle. Ahenk, sevgi ve neşenin getirdiği doğal güçlerden yararlandığımızda, çabasız bir kolaylıkla başarılı bir yaşam, iyi bir gelecek yaratırız.

Öz, gitmeden bilir, bakmadan görür, yapmadan gerçekleştirir.

Lao Tzu

Başarının dördüncü spiritüel yasası "En Az Çaba Yasası"dır. Bu yasa, "doğanın mükemmel zekâsı sorunsuz, çabasız ve kolaylıkla işler" gerçeğine dayanır. Bu da en az çaba ve dirençsizlik prensibidir, yani uyum ve sevgi ilkesidir. Doğadan bu dersi aldığımızda, arzularımızı kolayca gerçekleştirebiliriz.

Doğanın işleyişini izlerseniz çok az çaba harcadığını göreceksiniz. Çimen büyümek için çabalamaz, sadece büyür. Balıklar yüzmek için çabalamaz, sadece yüzerler. Çiçekler açmak için çabalamaz, açarlar. Kuşlar uçmaya çabalamaz, sadece uçarlar. Bu, onların gerçek doğasıdır. Dünya kendi etrafında dönmek için çaba göstermez. Baş döndürücü bir hızla dönmek, uzayda hareket etmek dünyanın doğasıdır. Bebeklerin sebepsiz mutlulukları onların doğasındandır. Güneşin parlaması onun doğasıdır. Yıldızların parlaması doğalarından

gelir... ve hayalleri çaba harcamadan, kolaylıkla gerçekleştirmek, tezahür ettirmek de insan doğasıdır.

Hindistan'ın en eski felsefesi olan Vedik bilimde bu prensip "çaba tasarrufu" veya "az çaba çok iş" olarak bilinir. Sonunda öyle bir noktaya gelirsiniz ki hiçbir şey yapmadan istediğiniz her şeyi elde edersiniz. Bu da sadece küçücük bir fikrin bile, gerçekleşmesi için hiçbir çabaya gerek kalmadan tezahür edeceği anlamına gelir. Mucize olarak adlandırdığımız şey de aslında "En Az Çaba Yasası"nın bir ifade biçimidir.

Doğanın mükemel işleyen zekâsı herhangi bir çaba harcamadan, herhangi bir uyuşmazlık olmadan kendiliğinden işler. Mantığa değil, sezgiye dayalıdır; bütünleyici ve besleyicidir. Doğa ile uyum içinde olduğunuzda, kendi içinizdeki bilgelikle hareket ettiğinizde "En Az Çaba Yasası"na uyuyorsunuz demektir.

Eylemlerimizin temeli sevgi olduğunda yaşam için harcadığımız çaba da en az olacaktır, çünkü doğayı sevginin enerjisi bir arada tutar. İnsanların üstünde güç ve kontrol kurmaya çalıştığınızda enerjinizi boşa harcarsınız. Ego uğruna para ve başarı kazanmaya çalışan kişi, gerçek mutluluğun o anda tadını çıkarmak yerine, enerjisini mutluluk illüzyonu peşinde koşarak harcayan kişidir.

Para kazanmayı sadece kendi ihtiyaçlarınız için istediğinizde size akan enerjiyi kesip atar, doğanın mükemmel zekâsının işleyişine engel olursunuz. Fakat eylemlerinizin tümünün temelinde sevgi olduğunda hiçbir enerji boşa harcanmaz. Motivasyonunuz sevgi olduğunda yaptığınız her işte pozitif enerji birikir, kat kat artar ve topladığınız bu enerjiyle istediğiniz her şeyi yaratmanın keyfini yaşarsınız ki bu isteğiniz, sınırsız zenginlik isteği bile olabilir. Bedeninizi, enerjinizi kontrol etmek için kullandığınız bir alet olarak düşünebilirsiniz: Bedeniniz enerji üretir, biriktirir ve sonra bu enerjiyi kullanır. Bu enerjiyi en etkili biçimde nasıl üretip biriktirebileceğinizi, sonrasında nasıl kullanabileceğinizi bilirseniz istediğiniz kadar zenginlik yaratabilirsiniz. Egoya önem vererek çok büyük bir enerji harcarsınız. Eğer iç referans noktanız ego ise, diğer insanların üzerinde güç ve kontrol sağlamaya çalışıyor ve sürekli başkalarından onay bekliyorsanız, enerjinizi boşa harcıyorsunuz demektir. Bu enerjiyi özgür bıraktığınızda, aynı enerjiyi yeniden yönlendirerek istediğiniz şeyi gerçekleştirmek için kullanabilirsiniz. İç referans noktanız ruhunuzsa, eleştiriye karşı kalbiniz açıksa, sorunlardan korkmuyorsanız, sevginin gücüne güvenerek bu enerjiyi büyük bir yaratıcılıkla bolluk, bereket ve olgunlaştırmak için kullanabilirsiniz.

Rüya Görme Sanatı'nda, Don Juan, Carlos Castenada'ya şöyle der: "... Enerjimizin çoğunu kendimizi önemsemeye harcıyoruz. Bundan vazgeçtiğimizde olağanüstü iki şeyi deneyimleyebiliriz. Birincisi enerjimizi özgür bırakarak kendi büyüklüğümüze dair yarattığımız illüzyondan kurtulmak. İkincisi de kendi içimizde yeterli enerjiyi toplayarak evrenin büyüklüğüne tanıklık etme fırsatını yaratmak."

"En Az Çaba Yasası"nın üç unsuru vardır ve "az çaba çok iş" ilkesini uygulamak için gerekli olan bu üç unsurdur: İlk unsur kabul etmektir. Kabul etmek basitçe, "Bugün ne olursa olsun insanları, durumları ve koşulları olduğu gibi kabul edeceğim," diyerek kendimize söz vermektir. "Biliyorum ki 'şu an' olması gerektiği gibidir," diyebilmektir, çünkü tüm evren şu an olması gerektiği gibidir. Şu an, yani şimdi deneyimlediğiniz an geçmişte deneyimlediğiniz anların tümünün birikimidir. Şu an olması gerektiği gibidir, çünkü evren gerektiği gibidir. Eğer şu an ile mücadele ediyorsanız, aslında tüm evrenle mücadele ediyorsunuz demektir. Onun yerine bugün bir karar vererek şu an ile mücadele etmeyi bırakarak tüm evrenle mücadele etmeye son verebilirsiniz. Şu anı olduğu gibi kabul etmek şu anı tam ve bütün olarak kabul etmektir. Şu an her şeyi olduğu gibi kabul etmelisiniz, olmasını istediğiniz gibi

değil. Bunu anlamak çok önemlidir. Gelecekte bazı şeylerin farklı olmasını dileyebilirsiniz, ancak şu an her şeyi olduğu gibi kabul etmeniz gerekir.

Bir insan veya durumdan dolayı üzgün ve kırgın hissettiğinizde tepkinizin bu insan veya duruma karşı olmadığını hatırlayın, aslında bu insanın veya durumun size hissettirdiklerine tepki veriyorsunuz. Bunlar sizin duygularınız ve duygularınız da kimsenin hatası değildir. Bu gerçeğin farkına vardığınızda ve tam olarak anladığınızda hissettikleriniz için sorumluluk almaya ve onları değiştirmeye hazırsınız demektir. Eğer her şeyi olduğu gibi kabul etmeyi öğrenirseniz problem olarak gördüğünüz her olay ve durum için de sorumluluk almayı öğrenirsiniz.

Bu da bizi "En Az Çaba Yasası"nın ikinci unsuruna getirir: Sorumluluk. Peki, sorumluluk ne demektir? Sorumluluk, olaylar karşısında hiçbir şeyi, kendiniz dahil hiç kimseyi suçlamamak demektir. Sorumluluk, bir durum, olay veya problemi şu an olduğu gibi kabul ederek bu duruma yaratıcı bir karşılık verebilme yeteneğidir. Her problem içinde fırsat tohumları barındırır ve bu farkındalık sizin o anı alıp daha iyi bir durum veya şeye dönüştürmenize yardımcı olur. Bunu

yapabildiğiniz zaman üzücü diye adlandırdığınız durumlar yeni ve güzel şeylerin yaratılabilmesi için fırsat olacak, zalim diye adlandırdığınız herkes de sizin yeni öğretmenleriniz olacaktır. Gerçeklik, sadece bir yorumlamadır ve gerçekliği bu şekilde yorumlamayı seçerseniz etrafınızda birçok öğretmeniniz, evriminizde yardımcı olacak birçok fırsatınız olacaktır.

Size eziyet eden zalim biri, öğretmen, arkadaş veya düşmanla karşı karşıya kaldığınızda (Bu arada bunların hepsi aynı anlama gelir.) kendinize şunu hatırlatın: "Şu an olması gerektiği gibidir." Şu an hayatınıza çağırdığınız tüm ilişkiler tam olarak şu an ihtiyacınız olan ilişkilerdir. Tüm olayların arkasında gizli bir anlam vardır ve bu anlam sizin evrim sürecinize hizmet eder.

"En Az Çaba Yasası"nın üçüncü unsuru ise savunmasızlıktır. Yani farkındalığınız savunmasızlık üstüne kurulmuştur ve başkalarını kendi fikirlerinize ikna etme veya inandırma ihtiyacı duymuyorsunuz demektir. Etrafınızdakileri gözlemlerseniz göreceksiniz ki zamanlarının yüzde doksan beşini kendi fikirlerini savunmakla geçiriyorlar. Kendi fikirlerinizi savunmaktan vazgeçtiğinizde daha önce boşa harcadığınız çok büyük bir enerjiyi geri kazanmış olursunuz. Savunmaya geçer, başkalarını suçlar, kabullenemez ve kendinizi yaşadığınız ana teslim edemezseniz, hayatınız büyük

bir dirençle karşılaşır. Dirençle her karşılaştığınızda durumu zorlarsanız direnç daha da artar. Fırtınada çatlayan ve yıkılan meşe ağacı gibi sert olmak yerine, fırtınaya uyum sağlayarak eğilen ve hayatına devam eden saz gibi esnek olmayı tercih edin.

Fikirlerinizi savunmaktan tamamen vazgeçin. Savunacak bir fikriniz olmadığında tartışmanın doğmasına da izin vermemiş olursunuz. Bunu devamlı olarak yaptığınızda -kavga etmeyi ve karşı koymayı bıraktığınızda- şu anı yaşamaya başlarsınız ki bu da en büyük hediyedir. Bir gün biri bana şöyle demişti: "Geçmiş tarih, gelecek gizem, şu an ise hediyedir." Şu ana kucak açtığınızda, onunla bütünleştiğinizde içinizde bir ateş, bir ışık görecek, yaşayan her canlıdaki coşkuyu fark edeceksiniz. Her canlının özündeki bu coşkuyu deneyimlemeye ve ona iyice yaklaşmaya başladığınızda içinizde büyük bir haz doğacak ve engelleri, savunmaları bir kenara bırakarak kendinizi suçlu, yaralı hissetmeye bir son vereceksiniz. İşte o zaman kalbinizde bir hafifleme hissedeceksiniz. Derdi, kederi bir kenara bırakacak, özgürlüğün ve mutluluğun tadını çıkaracaksınız.

Bu keyifli, yalın özgürlükte kalbinizde hiçbir şüphe olmadan istediğiniz her şeyin istediğiniz an sizin için hazır olduğunu bileceksiniz, çünkü bu isteğiniz

korku veya endişeden değil, sadece mutluluktan kaynaklanacak. Gerekliliğini savunmak zorunda değilsiniz, niyetinizi belirleyip sadece kendinizle paylaşmanız hayatınızda her an doyumun, keyfin, özgürlüğün ve otonominin tadını çıkarmanız için yeterli olacaktır.

Hayatınızı diretme ve sürtüşmenin olmadığı bir yolu izlemeye adayın. Bu yol, doğanın mükemmel zekâsının hiçbir uyuşmazlık ve çaba olmadan kendiliğinden açılan yoludur. Kabul etme, sorumluluk ve savunmasızlığın mükemmel kombinasyonunu deneyimlediğinizde hayat size çabasız bir kolaylıkla akacaktır.

İnatla bir fikre bağlı kalarak değil, tüm fikirlere açık olduğunuz zaman, hayalleriniz ve arzularınız doğanın arzularıyla birlikte gerçekleşecektir. Böylece hiçbir bağ veya bağımlılık olmadan, niyetlerinizi evrene sunacak ve doğru mevsim geldiğinde arzularınızın çiçek açmasını bekleyeceksiniz. Mevsim doğru olduğunda, arzularınız gerçekleşecektir, bundan emin olabilirsiniz. İşte bu, "En Az Çaba Yasası"dır.

"EN AZ ÇABA YASASI"NIN UYGULANIŞI

"En Az Çaba Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Kabul etmeyi uygulayacağım. Bugün tüm insan, durum, koşul ve olayları olduğu gibi kabul edeceğim. Biliyorum ki şu an olması gerektiği gibi, çünkü tüm evren olması gerektiği gibi. Şu anla mücadele etmeyerek tüm evrenle de mücadele etmemeyi seçiyorum. Kabul edişim tam ve bütündür. Her şeyi şu an olduğu haliyle kabul ediyorum, olmalarını istediğim gibi değil.

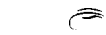
2. Her şeyi olduğu gibi kabul ediyorum. İçinde bulunduğum durum ve problem olarak gördüğüm olaylar için sorumluluk alıyorum. Biliyorum ki sorumluluk almak, içinde bulunduğum durum nedeniyle hiç kimseyi ve hiçbir şeyi suçlamamak demektir (Buna ben de dahilim). Biliyorum ki her problem aslında kendi içinde gizli bir fırsat barındırır ve bu fırsatları yakalamak için dikkatli olmak şu anı büyük bir faydaya dönüştürebilmemi sağlayacaktır.

3. Bugün farkındalığımı savunmasızlık ilkesiyle yaşayacağım. Fikirlerimi savunmayı bir kenara bırakıyorum. Başkalarını fikirlerime inandırmak ve ikna etmek için herhangi bir ihtiyaç duymayacağım. Bütün fikirlere açık olacak ve herhangi birine inatla bağlı kalmayacağım.

5

NİYET VE ARZU YASASI

Her niyet ve arzunun özünde onu gerçekleştirebilecek bir mekanizma vardır. Niyet ve arzunun alanında sonsuz bir düzenleme gücü vardır. Verimli toprağına bir niyet ektiğimizde, bu sonsuz düzenleme gücü bizim için çalışmaya başlar.



Başlangıçta arzu vardı, zihnin ilk tohumuydu bu... bilgeler kalpten meditasyon yaparak bilgelikleri ile var olan ve olmayan arasındaki bağı keşfettiler.

Varoluş Duası, Rig Veda

Başarının beşinci spiritüel yasası "Niyet ve Arzu Yasası"dır. Bu yasa enerji ve bilginin doğada her yerde bulunduğu gerçeğine dayanır. Kuantum alanı olarak tanımladığımız bu yer saf bilincin ve saf üretkenliğin karakterlerinden sadece biridir. Niyet ve arzulardan etkilenir. Bu süreci bir örnekle araştıralım:

Bir çiçek, gökkuşağı, ağaç, yaprak veya insan bedeni temel parçalarına ayrıldıklarında sadece enerji ve bilgidir. Evren, temelinde enerji ve bilgi hareketidir. Bir ağaçla aranızdaki tek fark alıcı bedenlerinizdeki bilgi ve enerji içeriğidir.

Madde seviyesinde ağaç da, siz de dönüştürülmüş elementlerden oluşuyorsunuz: Çoğunlukla karbon, hidrojen, oksijen, nitrojen ve az ölçülerde diğer elementler.

Bu elementleri nalburdan birkaç liraya alabilirsiniz. Bu yüzden ağaç ve sizin aranızdaki fark karbon, hidrojen veya oksijen değildir. Ayrıca siz ve ağaç devamlı olarak karbon ve oksijen değiştokuşu yaparsınız. Aranızdaki gerçek fark enerji ve bilgidir.

İnsan doğada ayrıcalıklı bir türdür. Her insanda fiziksel bedeni oluşturan bu enerji ve bilgi alanını hissetmekle fark etmeyi sağlayan bir sinir sistemi vardır. Biz bu alanı öznel olarak, sanki kendi düşüncelerimiz, duygularımız, hislerimiz, arzularımız, hatıralarımız, sezgilerimiz, güdülerimiz ve inançlarımız gibi deneyimleriz. Bu alan objektif olarak da fiziksel bedenimizde hissedilir ve bu sayede biz dış dünyayı deneyimleriz. Gerçekte bunların hepsi aynı şeylerdir. Bu yüzden eski bilgeler; "Ben O'yum, sen O'sun, her şey O ve O'ndan başka da bir şey yok," demişlerdir.

Bedeniniz evrenin bedeninden ayrı değildir. Mekanik kuantum seviyesinde kesin, net köşe ve sınırlar yoktur. Daha büyük bir kuantum alanında bir kıpırtı, dalga, kıvrım, girdap gibisinizdir. Sinir sisteminiz kendi kuantum alanınızdaki enerji ve bilgi içeriğinin farkına varır ve siz, fiziksel bedeninizde kendini hissettiren bu içeriği bilinç ve farkındalıkla değiştirebilirsiniz, çünkü insan bilinci bu sinir sistemi sayesinde sonsuz bir esnekliğe sahiptir. Bilinçli olarak kendi mekanik kuantum

bedeninizin bu enerji ve bilgi içeriğini değiştirebilir ve böylece daha büyük bedeninizin, yani çevrenizin, dünyanızın enerji ve bilgi içeriğini etkileyebilir, bunun içinde gerçekleşmesini istediğiniz şeyleri gerçekleştirme yeteneğini bulabilirsiniz.

Bu farkındalıklı değişim bilincinizde iki temel özelliği beraberinde getirir: Dikkat ve niyet. Dikkat enerjiyi verir, niyet dönüştürür. Dikkatinizi hayatınızda neye yönlendirirseniz o şey büyür, gelişir. Dikkatinizi neden uzaklaştırmak isterseniz, o şey solar, çözülür ve yok olur. Öte yandan niyet enerji ve bilginin dönüştürülmesini tetikler. Niyet, kendini gerçekleştirebilmek için her şeyi organize eder.

İlgi gösterdiğiniz konuyla ilgili niyetinizin kalitesi bu niyetinizi gerçekleştirebilmek için sınırsız zaman-mekân olasılığını "bir spiritüel yasa diğerini takip eder" gerçeğine dayanarak bir orkestra gibi yönetir. Çünkü ilginin verimli topraklarındaki niyet, sonsuz bir düzenleme ve planlama gücüne sahiptir. Sonsuz planlama gücü sınırsız sayıdaki zaman-mekân olasılığını aynı anda organize etme gücü demektir.

Bu sonsuz planlama gücünü her çiçekte, her yaprakta, bedenimizin her hücresinde, yaşayan her canlıda görebiliriz.

Doğada her şey birbiriyle ilintilidir ve her şey birbirine bağlıdır. Dağ faresi yeryüzüne çıktığında biliriz ki artık bahardır. Kuşlar belli mevsimlerde belli yönlere doğru göç ederler. Doğa bir senfonidir ve bu senfoni orkestrası yaradılışın nihai temelleri tarafından sessizce yönetilir. İnsan bedeni bu senfoninin güzel bir örneğidir. Tek bir hücre saniyede yaklaşık altı trilyon iş yapar ve diğer tüm hücrelerin de o saniyede ne iş yaptıklarını bilir. İnsan bedeni aynı anda müzik çalabilir, bakteri öldürebilir, bebek yapabilir, şiir yazabilir, yıldızların hareketini seyredebilir, çünkü bu sonsuz ilişki alanı kendi bilgi alanının bir parçasıdır.

İnsan sinir sisteminin en etkileyici özelliklerinden biri bilinçli niyet sayesinde sonsuz düzenleme gücünü yönetebilmesidir. İnsan türü kesin bir enerji ve bilgi ağına hapsolmuş değildir, sabit ve değişmez değildir. Sonsuz bir esnekliği vardır. Başka bir deyişle doğanın diğer yasalarını çiğnemediğiniz sürece niyetiniz sayesinde doğanın yasalarını komuta edebilir, böylece hayallerinizle arzularınızı gerçekleştirebilirsiniz.

Sonsuz düzenleyici gücü olan bu kozmik bilgisayarın sizin için çalışmasını sağlayabilirsiniz. Yaratıcılığın temel topraklarına gidip sadece ve sadece niyetinizi ortaya koyarak sınırsız ilişkiler alanını harekete geçirebilirsiniz.

Niyet, doğmak isteyen saf potansiyelin, çabasız, spontane, engelsiz akışının temelini oluşturur. Dikkat edeceğiniz tek nokta niyetinizin insanlığa faydası olması gerektiğidir. Bu da "Başarının Yedi Spiritüel Yasası" ile uyum içinde olduğunuzda, doğal olarak gerçekleşecektir zaten.

Niyet, arzunun ardındaki gerçek güç kaynağıdır. Niyet başlı başına çok güçlüdür, çünkü niyet sonuca bağımlı olmayan bir arzudur. Tek başına arzu ise zayıftır, çünkü birçok insandaki arzu sadece sonuca bağımlı bir ilgi ve dikkattir. Niyet ise evrenin tüm diğer yasalarına sıkı sıkıya bağlı arzudur, özellikle de başarının altıncı spiritüel yasası olan "Zihinsel Bağımsızlık Yasası"na.

Niyet, zihinsel bağımsızlıkla bütünleştiğinde yaşam odaklı ve şimdinin farkında olan bir bilinç yaratır. Her eylem şimdinin farkındalığıyla yapıldığında en güçlü etkiyi doğurur. Niyetiniz gelecek içindir, ancak dikkatiniz şu an içindir. Dikkatiniz şu anda olduğu sürece, niyetleriniz gelecekte gerçekleşecektir, çünkü gelecek şu anda yaratılır. Şu anı olduğu gibi kabul etmeniz gerekir. Geleceği, niyete bağımlı olmadan yaratabilirsiniz, ancak şu anda olanlarla mücadele etmemelisiniz.

Geçmiş, şimdi ve gelecek bilincin özelliklerini kapsar. Geçmiş hatıra, hafıza; gelecek beklenti; şimdi ise farkındalıktır. Bu sebepten de zaman düşüncenin hareketidir. Geçmiş ve gelecek hayallerde doğmuştur, sadece şimdi, yani farkındalık gerçek ve ölümsüzdür. O, odur. Zaman-mekân, madde ve enerjinin olasılığı şu andır. Kendini soyut güçler olarak deneyimleyen sonsuz imkânlar alanıdır ve ortaya ışık, ısı, elektrik, manyetizma ya da yerçekimi olarak çıkabilir. Bu güçler ne geçmiş ne de gelecektir. Sadece vardır.

Bu soyut güçleri yorumlayabilmek olağanüstü olay ve şekilleri somut olarak algılayıp deneyimlememizi sağlar. Soyut güçlerin hatırladığımız yorumları geçmişi, aynı soyut güçlerin beklenti oluşturan yorumlamaları da geleceği oluşturur. Bunlar dikkatimizi bilinçli olarak kullanmamızı sağlayan özelliklerdir ve bu özellikler geçmişin yükünden kurtulduğunda, şu anki eylem geleceği yaratmak için verimli bir toprak haline gelir.

Şu anın bağımsızlığında yaşayan niyetiniz, arzu ettiğiniz şey neyse onu gerçekleştirebilmek için madde, enerji ve zaman-mekân arasında doğru karışıma katalizörlük eder. Eğer yaşam odaklıysanız ve şimdinin farkındaysanız, var olduğunu düşündüğünüz engellerin yüzde doksanından fazlasını oluşturan hayali engeller çözülür ve yok olur. Geri kalan yüzde beş ile on

arasındaki engellerse hedefe odaklı niyetiniz sayesinde fırsatlara dönüştürülebilir.

Hedefe odaklı niyetin sabit ve net bir amacı vardır, hiçbir koşulda onu bükemez, kıramazsınız. Hedefe odaklı niyet dikkatinizi niyetlendiğiniz sonuca azimle yöneltip engellerin hiçbir şekilde ve koşulda dikkatinizi dağıtmasına izin vermemesidir. Hedefe odaklı niyetiniz bilincinizin tüm engellerinden tam ve bütün olarak arındırılmıştır. Kendinizi hedefinize büyük bir tutkuyla adarken sarsılmaz huzuru ve dinginliği koruyabilirsiniz. Bu, farkındalığınızın ve hedefe odaklı niyetinizin gücüdür.

Niyetinizin sahip olduğu bu gücü kullanmayı öğrenin, çünkü bu sayede arzu ettiğiniz her şeye ulaşabilirsiniz. Tabii ki istediğiniz sonuçları büyük bir çaba ve emekle de elde edebilirsiniz, ancak bunun bir bedeli olacaktır. Bu bedel de stres, kalp krizleri ve bağışıklık sistemi problemleri olabilir. Aşağıda sayacağım "Niyet ve Arzu Yasası"nın beş basamağını uygulayarak herhangi bir bedel ödemeden tüm arzularınızı gerçekleştirebilirsiniz, çünkü bu yolla niyetiniz kendi iç gücünü yaratacaktır.

1) Kendinize bir boşluk yaratın. Yani düşüncelerin arasındaki sessiz alanda kendi merkezinizi

bulun, sessizliğin içine girin. Bu sessizlik sizin öz haliniz, var olma halidir.

2) Var olma halindeyken tüm niyet, arzu ve düşüncelerinizden arının. Gerçekten boşluk içindeyseniz burada artık düşünce ve niyet yoktur. Niyetlerinizi, boşluktaki düşüncelerin kavşağında sunarsınız. Birçok hedefiniz varsa bunları önceden yazabilir, boşluğa girmeden önce niyetinizi bu hedeflere yönlendirebilirsiniz. Örneğin başarılı olmak istiyor ve boşluğa bu niyetle giriyorsanız, niyetiniz ufak bir ışık gibi boşlukta sizinle birlikte, sizin farkındalığınızda olur. Niyet ve arzularınızı boşlukta serbest bırakmak onları alanının verimli topraklarına ekmek ve doğru mevsim geldiğinde çiçek açmalarını beklemek demektir. Ektiğiniz arzu tohumlarının büyüyüp büyümediğini görmek için yerlerini eşelemenize ve nasıl açacaklarını görmek için onlara yapışık kalmanıza gerek yoktur. Sadece onları serbest bırakmayı istemelisiniz.

3) İç referans halinde kalmalısınız. Yani kendi gerçek benliğinizin, "Öz"le bağlantınızın farkındalığında kalmalısınız. Kendinize dış dünyanın gözünden bakmayı ve başkalarının fikir ve eleştirilerinden etkilenmeyi bırakmalısınız.

İç referans halinde kalabilmeye yardımcı olacak yollardan biri arzularınızı kendinize saklamak ve başkalarıyla paylaşmamaktır. Ancak etrafınızdaki insanlar sizinle aynı arzuları hedeflemişlerse ve sizinle onlar arasında kalpten bir bağ varsa paylaşmayı tercih edebilirsiniz.

4) Sonuç odaklı bağımlılıklarınızdan kurtulun. Bu da bir sonuca olan katı bağımlılığınızı bırakarak belirsizliğin bilgeliğinde yaşamaya başlamak ve sonuçlarını bilmeseniz bile, hayat yolculuğunuzda her anın tadını çıkarmak demektir.

5) Bırakın detayları evren halletsin. Boşlukta serbest bırakılınca niyet ve arzularınız sonsuz bir planlama gücüne sahip olur. Niyetinizin bu sonsuz planlama gücüne güvenin, o da tüm detaylarla sizin için ilgilensin.

Gerçek doğanızın saf ve ilahi güç olduğunu hatırlayın. "Öz"ünüzün bu bilincini her yere yanınızda götürün, arzularınızı sakince serbest bırakın. Evren detayları sizin için halledecektir.

"NİYET VE ARZU YASASI"NIN UYGULANIŞI

"Niyet ve Arzu Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Tüm arzularımın bir listesini yapacağım. Bu listeyi hep yanımda taşıyacağım. Sessizliğime girmeden ve meditasyonuma başlamadan önce bu listeye bakacağım. Geceleri uyumadan önce bu listeye bakacağım. Sabah uyandığımda bu listeye bakacağım.
2. Listemdeki tüm arzuları özgür bırakacağım ve üretkenlik hazneme teslim edeceğim. İşler istediğim gibi gitmediğinde bunun bir sebebi olduğuna ve kozmik planın benim

kavrayabileceğimden daha büyük bir şey hazırlamakta olduğuna güveneceğim.

3. Tüm eylemlerimde "şu anın farkındalığı"nı uygulamaya çalışacağım ve bunu kendime sürekli hatırlatacağım. Problemlerin şu anki dikkatimi dağıtmasına ve yok etmesine izin vermeyeceğim. Şu anı olduğu gibi kabul edeceğim ve geleceği en derin ve en coşkulu niyet ve arzularımla yaratacağım.

6

ZİHİNSEL BAĞIMSIZLIK* YASASI

Zihinsel bağımsızlıkta belirsizliğin bilgeliği yatar. Belirsizliğin bilgeliğindeyse özgürleşme yatar: Geçmişimizden, bilinenden ve geçmiş koşullanmaların hapsinden... Bilinmeyene, sonsuz olanaklar alanına adım atmaya istekli olduğumuzda kendimizi evreninin dansının müziğini yöneten yaratıcı zihne teslim ederiz.

---

* Yazar orijinal metinde "detachment" ifadesini kullanmıştır. Burada anlatılmak istenen; arzularımızı ve niyetimizi belirledikten sonra sonuca odaklanmak yerine, kendimizi hayatın akışına bırakıp dikkatimizi yolculuğumuzun kendisine vermemiz gerektiğidir.

Yakın arkadaş olan ego ve benlik, aynı ağaca tünemiş iki altın kuş gibi, aynı beden içinde otururlar. İlki hayat ağacının tatlı ve ekşi meyvelerini yerken, diğeri dışarıdan seyreder.

Mundaka Upanishad

Başarının altıncı spiritüel yasası "Zihinsel Bağımsızlık Yasası'dır. "Zihinsel Bağımsızlık Yasası" fiziksel evrende bir şey elde etmek için o şeye olan bağımlılıklarınızdan vazgeçmeniz gerektiğini anlatır. Bu demek değildir ki arzularınızı gerçekleştirmek için niyetlerinizden vazgeçmelisiniz. Sadece sonuçlara olan bağımlılığı bırakmanız gerekir.

Bunu gerçekleştirebilmek insana çok büyük bir güç katar. Sonuca olan bağımlılıklarınızdan vazgeçtiğinizde ve hedefe odaklı niyetinizle duruma dışarıdan özgürce bakabildiğinizde, arzu ettiğiniz şeye ulaşabilirsiniz. İstediğiniz her şey kendinizi durumlardan zihinsel ve duygusal olarak soyutladığınızda gerçekleşebilir,

çünkü bu zihinsel ve duygusal soyutlama, gerçek benliğinizin gücüne şüphesizce inanmaya dayanır.

Öte yandan sonuca olan bağımlılık korkuya ve güvensizliğe dayanır ve güven ihtiyacı gerçek benliği tanımamaktan kaynaklanır. Zenginlik, bolluk ve bereket veya fiziksel dünyadaki herhangi bir şeyin kaynağı benliktir, her şeyi gerçekleştirmeyi bilen bilinçtir bu. Diğerleri birer semboldür: Arabalar, evler, paralar, kıyafetler, uçaklar. Bu semboller gelip geçicidir. Sembollerin peşinden koşmak, bir ülkenin topraklarında yaşamak yerine, sadece haritasına bakmak gibidir. Endişe yaratır ve sonunda içinizde bir boşluk hissetmenize neden olur, çünkü benliğinizi, benliğinizin sembolleri ile değiştirmeyi tercih etmişsinizdir.

Sonuca bağımlılık yoksulluk bilincinden gelir, çünkü bu bağımlılık aslında daima sembollere yöneliktir. Zihinsel bağımsızlıksa zenginlik bilinciyle eşanlamlıdır, çünkü zihinsel bağımsızlıkla özgürce yaratabiliriz, ancak kendimizi olayların dışında tutabildiğimizde neşeyi ve kahkahayı hayatımıza davet edebiliriz. Böylece, zenginlik sembolleri kendiliğinden ve çabasızca yaratılır. Kendimizi zihinsel olarak soyutlayamadığımızda çaresizliğin, ümitsizliğin, sıradan ihtiyaçların, önemsiz endişelerin ve gereksiz ciddiyetin (ki bunlar

sıradan yaşamların ve yoksulluk bilincinin net özellikleridir) mahkûmları haline geliriz.

Gerçek zenginlik bilinci her istediğinize, istediğiniz her an ve en az çabayla sahip olabilme yeteneğidir. Bu deneyimi içimize sindirebilmek için önce bilinmezliğin bilgeliğini sindirebilmemiz gerekir. Bu bilinmezlikte istediğiniz her şeyi yaratabilecek özgürlüğü bulabilirsiniz.

İnsanlar devamlı bir güvence arar, ancak fark edeceksiniz ki aslında güvence aramak çok kısa ömürlüdür. Paraya olan düşkünlük bile bir güvensizlik işaretidir. Diyebilirsiniz ki, "X milyon dolarım olsa güvende olurdum. Böylece finansal olarak bağımsız olur ve ardından emekli olurdum. Sonra yapmak istediğim her şeyi yapabilirdim." Bu hiçbir zaman gerçekleşmez, hiçbir zaman.

Güvence arayanlar tüm hayatları boyunca bunun peşinden koşar ve asla elde edemezler. Bu durum kısa ömürlü olur. Paraya düşkünlük bankanızda ne kadar paranız olursa olsun güvensizlik yaratacaktır. Çok parası olan bazı insanlar en güvensiz insanlardır. Güvence arayışı bir illüzyondur. Eski bilgelik geleneklerinde, tüm bu ikilem için çözüm güvensizliğin veya bilinmezliğin bilgeliğinde yatar. Bu, güvence ve kesinlik arayışının aslında bilinene olan bağımlılık olduğu anlamına

gelir. Peki, bilinen nedir? Bilinen geçmişimizdir. Bilinen, geçmiş koşullandırılmaların hapsinden başka bir şey değildir. Bunda bir evrimleşme yoktur, kesinlikle hiçbir gelişme yoktur. Evrimleşme olmadığında da durağanlık, düzensizlik, tıkanıklık, kargaşa ve çöküş vardır. Öte yandan belirsizlik saf yaratıcılığın ve özgürlüğün verimli toprağıdır. Belirsizlik, varoluşumuzun her anında bilinmeyene adım atmak demektir. Bilinmeyen, tüm olanaklar alanıdır; daima taze, yeni ve yaratıcılığa açıktır. Belirsizlik ve bilinmezlik olmadığında hayatınız yalnızca yıpranmış ve eskimiş hatıraların küflü tekrarları haline gelir. Geçmişin kurbanı olursunuz ve bugün size işkence çektiren kişi, dünden kalanlarla yine siz olursunuz.

Bilinene bağlılığınızdan kurtulun, bilinmeyene dalın ve tüm olanaklar alanına girin. Bilinmeyene dalma isteğinizde belirsizliğin bilgeliği sizi bekliyor olacaktır. Bu demektir ki hayatınızın her anında heyecan, macera ve gizem sizinle olacaktır. Hayatın tadını büyük bir keyifle; sihir, kutlama, canlılık, neşe ve sevinç içinde çıkarabileceksiniz.

Hayatınıza her gün tüm olanaklar alanında gerçekleştirebileceklerinizin heyecanını davet edin. Belirsizlikler yaşıyorsanız, doğru yoldasınız demektir, sakın vazgeçmeyin. Bir hafta ya da bir yıl sonra ne yapacağınıza

dair kesin ve tam bir fikriniz olması gerekmez, çünkü ne olacağına dair net bir fikriniz varsa ve bu fikre katı bir şekilde bağımlıysanız sonsuz olanaklar alanının kapılarını üstünüze kapatıyorsunuz demektir.

Tüm olanaklar alanının bir özelliği de sınırsız ilişkilerdir. Bu alan niyet ettiğiniz sonucu gerçekleştirebilmek için sınırsız sayıdaki zaman-mekân olayını bir orkestra gibi yönetip düzenler. Fakat sonuçlara bağımlı yaşadığınızda niyetiniz inatçı bir kafa yapısına kilitlenir ve alanın özünde var olan akışkanlığı, yaratıcılığı ve kendiliğinden oluşma yeteneğini kaybedersiniz. Sonuçlara körü körüne bağlı kaldığınızda arzularınızı dondurur, yaratıcılığın tüm süreçlerine müdahale ederek evrenin sonsuz akışkanlığını ve esnekliğini engellersiniz.

"Zihinsel Bağımsızlık Yasası," "Niyet ve Arzu Yasası"na engel değildir. Hâlâ belli bir yöne gitme niyetiniz vardır, hâlâ bir hedefiniz vardır, ancak A noktası ile B noktası arasında sınırsız fırsatlar vardır. Belirsizlik işin içine girdiği zaman daha yüksek bir hedef veya daha heyecan verici bir şey bulduğunuzda her an yönünüzü değiştirebilirsiniz. Problemlere çözüm bulmak için kendinizi zorlamazsınız, bu da fırsatlara karşı açık ve dikkatli olmanızı sağlar.

"Zihinsel Bağımsızlık Yasası" evrim sürecini hızlandırır. Bu yasayı anladığınızda çözüm dayatmak için kendinizi zorlamazsınız. Problemlere çözüm dayattığınızda yeni problemler yaratırsınız. Dikkatinizi belirsizliğe verir, kaos ve karışıklığa çözüm bulmayı beklerken belirsizliğe tanıklık ederseniz, ortaya çıkacak olan şey muazzam ve heyecan verici olacaktır.

Bu ayık olma hali, yani şu anda olma, belirsizlik alanında hazırlıklı olma hali hedef ve niyetinizle buluşur, yeni fırsatlar yaratır. Bu fırsatlar aslında hayatınızdaki tüm problemlerde vardır ve bu problemler daha büyük faydalar yaratabilmek için birer fırsat tohumudur. Bunu kavradığınızda kendinizi sonsuz, sınırsız olanaklara açarsınız. Bu da gizem, mucize, heyecan ve macerayı canlı tutar.

Hayatınızdaki her probleme, size daha büyük fayda sağlayabilecek bir fırsat olarak bakabilirsiniz. Belirsizliğin bilgeliğinde kök salarak fırsatlara karşı açık ve ayık olun. Bu hazırlıklı haliniz yeni fırsatlarla buluştuğunda çözüm kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

Ortaya çıkan şey çoğu kez şanslı olmak olarak adlandırılır. Aslında şans, hazırlıklı olma haliyle fırsatın bir araya gelmesinden başka bir şey değildir. Bu ikili, dikkatli bir şekilde kaosa tanıklık etme durumuyla

birleştiğindeyse size ve sizinle iletişim içinde olanlara evrensel fayda sağlayacak bir çözüm ortaya çıkarır. Böylece başarı için mükemmel bir reçete yaratılır ve bu reçete "Zihinsel Bağımsızlık Yasası"na dayanır.

"ZİHİNSEL BAĞIMSIZLIK YASASI"NIN UYGULANIŞI

"Zihinsel Bağımsızlık Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Bugün kendimi olay, durum ve koşullardan zihinsel olarak soyutlamaya adayacağım. Kendime ve çevremdeki insanlara olduğumuz gibi var olma özgürlüğünü vereceğim. Her şeyin nasıl olması gerektiğiyle ilgili fikirlerimi dayatmayacağım. Problemlere sonuçlar bulmaya çalışarak yeni problemler yaratmayacağım. Her şeye zihinsel bağımsızlıkla yaklaşacağım.
2. Bugün deneyimlerimin ana malzemesi belirsizlik olacak. Belirsizliği kabul etmeye duyduğum

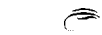
istek sayesinde kaos, karışıklık ve düzensizlik içindeki problemler kendiliğinden çözülecektir. Bir durum ne kadar belirsiz görünüyorsa, ben kendimi o kadar güvende hissedeceğim, çünkü belirsizlik benim özgürlüğe giden yolumdur. Aradığım güveni belirsizliğin bilgeliğinin rehberliğiyle kendimde bulacağım.

3. Sonsuz fırsatlar denizine gireceğim ve sınırsız seçimlere açık olacağım, ortaya çıkacak olanları heyacanla bekleyeceğim. Sonsuz fırsatlar alanında hayatın tüm eğlencesini, macerasını, büyüsünü ve gizemini yaşayacağım.

7

HAYATIN AMACI YASASI (DARMA YASASI)

Herkesin yaşamının bir amacı vardır. Başkalarıyla paylaşmak için eşsiz bir hediyesi ya da özel bir yeteneği vardır. Bu eşsiz yetenek başkalarına hizmetle harmanlandığında, kendi özümüzün coşkusunu ve sevincini deneyimleriz. Bu da tüm hedeflerin hedefi, nihai hedeftir.



Saatlerin fısıltısı müziğe dönüşür; bir ney gibi olursunuz gönülden çalıştığınız zaman.
Ve nedir aşk ile çalışmak?
Yar giyecekmiş gibi dokumaktır bir kumaşı, nakış işler gibi gönülden...

Halil Cibran, Ermiş

Başarının yedinci spiritüel yasası "Darma Yasası"dır. Darma, Sanskritçe "hayatın amacı" anlamına gelir. "Darma Yasası" bir amacı gerçekleştirmek için fiziksel bir bedende var olma tercihimizi anlatır. Sınırsız içsel gücün özü ilahi güçtür ve bu ilahi güç yüce amacına hizmet etmek için insan formuna girer.

Bu yasaya göre herkesin eşsiz bir yeteneği ve bunu eşsiz bir biçimde ifade etme şekli vardır. Tüm dünyada herkesten daha iyi yapabildiğiniz bir şey vardır ve bu eşsiz yeteneğin ve eşsiz ifadesinin de eşsiz ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar yeteneğinizin yaratıcı ifadesiyle eşleştiğinde zenginlik yaratan bir ışık oluşur. İhtiyaçlarınızı

karşılamak için yeteneğinizi ortaya koyduğunuzda bu, sınırsız bir zenginlik yaratacaktır.

Çocukları en başında bu fikirle yetiştirirseniz hayatlarındaki etkilerini görebilirsiniz. Ben bu durumu kendi çocuklarımda yaşadım. Burada olmalarının bir sebebi olduğunu ve bu sebebi kendilerinin bulmaları gerektiğini tekrar tekrar anlattım. Dört yaşından itibaren bunu duydular. Yine aynı yaşlarda onlara meditasyonu öğrettim ve şunları söyledim: "Hayatınızı kazanma konusunda asla endişe etmenizi istemiyorum. Yetişkin olduğunuzda hâlâ kendinizi geçindiremiyorsanız, bunu size ben sağlayacağım, bu yüzden endişe etmeyin. Okulda başarılı olmak için çabalamanızı istemiyorum. En yüksek notları almak, en iyi okullara girmek için çabalamanızı istemiyorum. Gerçekten istediğim insanlığa nasıl hizmet edebileceğinizi, eşsiz yeteneklerinizin neler olduğunu kendinize sormanız ve bunlara odaklanmanızdır, çünkü hiç kimsede olmayan eşsiz bir yeteneğiniz ve bunu eşsiz bir biçimde ifade edebilme şekliniz var." Sonuçta en iyi okullara gittiler, en iyi notlarla sınıflarını geçtiler ve üniversite yıllarında muazzam bir şekilde kendilerine yetecek kadar finansal gelir sağladılar, çünkü onlar buraya ne vermek için geldiklerine odaklandılar. Bu da "Darma Yasası"dır.

"Darma Yasası"nın üç unsuru vardır. İlk unsur her birimizin buraya kendi gerçek benliğimizi bulmaya geldiğini ve gerçek benliğimizin spiritüel olduğunu, yani özde hepimizin fiziksel bedenlerde ortaya çıkmış spiritüel varlık olduğumuzu anlatır. Bizler arada sırada spiritüel deneyimler yaşayan insanlar değiliz, tam tersi hepimiz arada sırada insan olma deneyimi yaşayan spiritüel varlıklarız.

Hepimiz yüksek benliğimizi, spiritüel benliğimizi keşfetmek için buradayız. Bu, "Darma Yasası"nın ilk unsurudur. İçimizdeki doğmayı bekleyen Tanrı veya Tanrıçaları keşfetmeliyiz, ancak bu şekilde kutsallığımızı ifade edebiliriz.

"Darma Yasası"nın ikinci unsuru ise eşsiz yeteneklerimizi ortaya koyabilmektir. "Darma Yasası" her insanın eşsiz bir yeteneği ve bu yeteneğini eşsiz bir ifade etme şekli olduğunu söyler. Bu yetenek o kadar eşsizdir ki gezegen üzerinde yaşayan başka hiç kimsede bu yetenek ve bu ifade şekli yoktur. Bu da şu anlama gelir, tüm gezegendeki insanlardan daha iyi yapabileceğiniz tek bir şey ve bunu yapabilmenin tek bir yolu vardır. Bu tek şeyi yaparken zamanın nasıl geçtiğini fark etmezsiniz bile. Sahip olduğunuz bu tek yeteneği ortaya koymak sizi ebedi bir farkındalığa götürür.

"Darma Yasası"nın üçüncü unsuru ise insanlığa hizmet etmektir, diğer insanlara hizmet etmek ve kendimize, "Nasıl yardım edebilirim? Benimle temasa geçenlere nasıl yardımcı olabilirim?" diye sormaktır. Eşsiz yeteneğinizi insanlığa hizmet için kullandığınızda, "Darma Yasası"nı tamamen uyguluyorsunuz demektir. Kendi spiritüelliğimizi yaşamak saf potansiyelimizle birleştiğinde, sınırsız zenginliğe ulaşmamak için hiçbir neden kalmaz, çünkü zenginliğe ulaşmak için gerçek yol budur.

Bu zenginlik geçici değildir. Eşsiz yeteneğinizi ortaya koyma şekliniz ve kendinize, "Burada benim yararıma ne var?" yerine, "Nasıl yardım edebilirim?" diye sormanız diğer insanlara olan hizmetleriniz ve güçlü inancınızla birleşince bu zenginlik daimi olur.

"Burada benim yararıma ne var?" sorusu egonun iç diyaloğudur. "Nasıl yardım edebilirim?" sorusu ise "Öz"ün iç diyaloğudur. "Öz"ünüz evrenselliğinizi deneyimleyeceğiniz farkındalığınızın etki alanıdır. İç diyaloğunuzu, "Burada benim yararıma ne var?"dan "Nasıl yardım edebilirim?"e kaydırmakla otomatik olarak egonun ötesine geçer ve "Öz"ün etki alanına girersiniz. "Öz"ün etki alanına girebilmenin en kolay yolu meditasyondur. İç diyaloğunuzu kolayca, "Nasıl yardım edebilirim?"e kaydırmak "Öz"e, evrenselliği

deneyimlediğiniz farkındalığınızın etki alanına girebilmektir.

"Darma Yasası"ndan en iyi şekilde yararlanabilmek için kendinizi bazı şeylere adamanız gerekir.

Birincisi: Spiritüel çalışmalarla egonun ötesindeki yüksek benliğimi arayacağım.

İkincisi: Eşsiz yeteneklerimi keşfedeceğim ve eşsiz yeteneklerimi bulduğumda hayatın keyfine varmaya başlayacağım, çünkü bu keyif süreci ancak ebedi bir farkındalığa girdiğimde gerçekleşecektir. Böylece sonsuz mutluluk halini yaşayabileceğim.

Üçüncüsü: "İnsanlığa nasıl hizmet edebilirim?" diye kendime soracağım ve cevabını uygulamaya koyacağım. Eşsiz yeteneklerimi diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamak için kullanacağım. Yardım ve hizmet için onların ihtiyaçlarıyla benim arzularımı eşleştireceğim.

Şu iki sorunun cevabını oturup yazın. Para konusu problem olmasa, çok paranız ve zamanınız olsa ne yapardınız? Eğer cevabınız şu an yaptığınız işse o halde siz darmanızı yaşıyorsunuz, çünkü yaptığınız işi tutkuyla yapıyorsunuz ve eşsiz yeteneklerinizi ortaya koyuyorsunuz. Sonra kendinize tekrar sorun: İnsanlığa

nasıl hizmet edebilirim? Bu soruya cevap verin ve uygulamaya koyun.

Kutsallığınızı keşfedin, eşsiz yeteneğinizi bulun, onunla insanlığa hizmet edin. İstediğiniz her tür zenginliği böylece yaratabilirsiniz. Yaratıcı ifadeniz diğer insanların ihtiyaçlarıyla eşleştiğinde, bolluk bereket kendiliğinden ortaya çıkacak, görülmeyenden görülene, "Öz"ün dünyasından fiziksel dünyadaki formuna akacaktır. Hayatınızı ilahi gücün mucizevi ifadesi olarak arada sırada değil, her an yaşamaya başlayacaksınız. Gerçek mutluluğu ve başarının gerçek anlamını (kendi benliğinizin coşku ve sevinicini) bu şekilde tadacaksınız.

"DARMA YASASI" VEYA "HAYATIN AMACI YASASI"NIN UYGULANIŞI

"Darma Yasası"nı uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim:

1. Bugün ruhumun derinliklerinde yatan bebek Tanrı ve Tanrıça'yı sevgiyle besleyeceğim. Bedenimde hayat bulan içimdeki "Öz"e ilgi göstereceğim. Kendimi kalbimin içindeki bu derin durgunluğa uyandıracağım. Ebediyet ve ölümsüzlük bilinci hep benimle olacak.
2. Eşsiz yeteneklerimin birer listesini yapacağım. Eşsiz yeteneklerimi ortaya koyarken yapmayı istediğim şeylerin de listesini yapacağım. Eşsiz yeteneklerimi gösterirken ve onları insanlığın

hizmeti için kullandığımda zaman kavramı ortadan kalkacaktır. Böylece kendi hayatımda olduğu kadar diğer insanlarınkinde de bolluk ve bereket yaratabileceğim.

3. Her gün, "Nasıl hizmet edebilirim?" ve "Nasıl yardım edebilirim?" diye kendime soracağım. Bu soruların cevapları diğer insanlara sevgiyle yardım ve hizmet etmemi sağlayacak.

ÖZET VE SONUÇ

Tanrı'nın düşüncelerini bilmek istiyorum... geri kalan sadece detaylardır.

Albert Einstein

Evrensel zihin milyarlarca galakside olan her şeyi hassas bir kesinlikle, tereddütsüz bir zekâyla düzenleyip yönetir. Zekâsı nihai ve yücedir ve varlığın her hücresine nüfuz eder, en küçükten en büyüğe, atomdan kozmoza... Yaşayan her şey bu zekânın bir ifadesidir ve bu zekâ "Yedi Spiritüel Yasa"ya uyarak hareket eder.

İnsan bedeninin herhangi bir hücresine baktığınızda çalışma şeklinin tüm bu yasaların ifadesi olduğunu görürsünüz. Her hücre, ister mide hücresi, ister kalp hücresi, ister beyin hücresi olsun yasası ile doğmuştur. DNA içsel güce mükemmel bir örnektir; içsel gücün nesnel ifadesidir. Her hücrede olan bu aynı

DNA, bulunduğu hücrenin özgün ihtiyaçlarını karşılamak için kendini farklı şekillerde gösterir. Her hücre aynı zamanda Alma ve Verme Yasası'na uygun hareket eder. Her hücre denge ve denklik halindeyken canlı ve sağlıklıdır. Denklik hali doyum ve uyum halidir ve bu durum devamlı alıp vererek sağlanır. Her hücre diğer hücreleri besler ve destek olur; buna karşılık diğer tüm hücreler tarafından beslenir. Her hücre dinamik bir akış içindedir ve bu akış hiçbir zaman kesilmez. Aslında bu akış hücrenin hayatının özüdür. Vererek bu akışın devamlılığı sağlanır ve hücre sadece bu şekilde alabilir ve hayatına sağlıklı bir şekilde devam edebilir.

"Karma Yasası" her hücre tarafından mükemmel bir şekilde uygulanır, çünkü zekâsıyla her durum için en uygun, en kesin ve en doğru tepkiyi verebilir.

"En Az Çaba Yasası" da her hücre tarafından mükemmel uygulanır. Her hücre işini sakin bir uyanıklılık içinde sessiz ve verimli bir şekilde yapar.

"Niyet ve Arzu Yasası"nı uygulayarak, her hücrenin her niyeti, doğanın zekâsındaki sınırsız düzenleme gücünden faydalanır. Şeker molekülünün enerjiye dönüştürülebilmesi gibi çok basit bir niyet bedende acilen bir seri olayı gerçekleştirir, belli miktardaki hormonlar

doğru zamanda salgılanarak bu şeker molekülünün saf yaratıcı bir enerjiye dönüştürülmesi sağlanır.

Tabii ki her hücre "Zihinsel Bağımsızlık Yasası"nı da uygular. Hücrenin niyeti sonuçlardan bağımsızdır. Sendelemez, duraksamaz, çünkü davranışı yaşam odaklıdır ve şimdinin farkındalığıyla hareket eder.

Her hücre ayrıca "Darma Yasası"nı da ortaya koyar. Her hücre kendi kaynağını, yüksek benliğini keşfetmek zorundadır, diğer varlıklara hizmet etmeli ve eşsiz yeteneklerini ortaya koymalıdır. Kalp hücreleri, mide hücreleri ve bağışıklık sistemi hücrelerinin hepsinin kaynağı yüksek benlikte, yani sınırsız içsel güçtedir. Bu kozmik bilgisayara bağlı oldukları için de eşsiz yeteneklerini çabasız bir kolaylıkla ve ebedi bir farkındalıkla ortaya koyarlar. Sadece bu eşsiz yeteneklerini ortaya koyarak kendilerinin ve bedenin bütünlüğünü sağlayabilirler.

Bedendeki her hücrenin iç diyaloğu, "Nasıl yardım edebilirim?" diye sormaktır. Kalp hücreleri bağışıklık sistemi hücrelerine, bağışıklık sistemi hücreleri mide ve akciğer hücrelerine yardım etmek ister ve beyin hücreleri de diğer tüm hücreleri dinler, yardım eder. Bedendeki her hücrenin sadece bir fonksiyonu vardır, o da diğer hücrelere yardım etmektir.

Kendi bedenimizdeki hücrelerin davranışlarına bakarak "Yedi Spiritüel Yasa"nın en olağanüstü ve verimli ifade şeklini görebiliriz. Bu, doğanın dehasıdır. Bunlar Tanrı'nın düşünceleridir ve geri kalan sadece detaylardır.

Bizler kozmik bir yolculuğun gezginleriyiz, bir yıldız tozuyuz, sonsuzluğun girdabında dönen, dans eden... Hayat ölümsüzdür, fakat hayatın ifade şekilleri geçici, kısa ve fanidir. Budizm'in kurucusu Gautama Buddha şöyle demiştir:

Bizim şu varlığımız sonbahar bulutları kadar fanidir.
Ölümü ve doğumu seyretmek, bir dansın hareketlerini seyretmek gibidir.
Ömür gökyüzündeki bir şimşeğin çakması kadardır.
Sarp bir dağdan sel gibi hızla inmektedir.

Biriyle karşılaşmak, birini görmek, sevmek, paylaşmak için durduk bir an. Bu çok değerli bir andır, ancak geçicidir. Ölümsüzlükteki küçük bir parantezdir bu. Sevgiyle, ilgiyle, yumuşak bir kalple paylaştığımızda birbirimiz için bolluk, bereket, neşe ve mutluluk yaratırız. Ve o an yaşamaya değer bir andır artık.

DR. DEEPAK CHOPRA

"Dünyaca tanınmış doktor ve yazar Deepak Chopra şüphesiz çağımızın en ilham verici ve kolay anlaşılır filozoflarından biridir." –Mikail Gorbaçov, Pio Manzu Uluslararası Bilim Komitesi Ödül Töreni, İtalya.

Bütünsel sağlığın dünyadaki en tanınmış ve en büyük liderlerinden biri olan Deepak Chopra, kitlelerin fiziksel, zihinsel, duygusal, spiritüel ve sosyal sağlığa bakışını değiştiren bir sağlık profesyoneli ve üretken bir yazardır. 35 dile çevrilen ve 20 milyon satan 50'den fazla kitabı ile geniş bir okur kitlesine sahiptir.

Deepak Chopra; Chopra Merkezi'nde; zihin, beden, ruh ve şifa arasındaki önemli bağın evrensel bilgeliği üzerine, devrimci nitelikte çalışmalar yürütmektedir. Batı'nın teknolojik mucizeleriyle Doğu'nun bilgeliği arasında bir köprü oluşturmayı misyon edinen Deepak Chopra ve ekibi tüm dünyada sağlık hizmeti veren profesyonellere seminer ve eğitim programları düzenlemektedir.

Albert Einstein Tıp Koleji ve *Amerikan Psikoterapi* dergisi tarafından Einstein Ödülü'ne layık görülen Deepak Chopra, 2006'da Ulusal Etnik Koalisyon tarafından Ellis Adası Onur Nişanı ile ödüllendirilmiştir.

Deepak Chopra, tüm dünyada sosyal adalet, ekonomik özgürlük, ekolojik denge kurulması ve fikir ayrılıklarının çözülmesi için büyük bir kitle bilinci oluşturmayı hedefleyen "Yeni İnsanlık İçin Birlik" adlı oluşumun da başkanıdır.

MEDİTASYONLAR

Ezgi Sorman

Bu meditasyon uygulama bölümünü 7 kuralı daha iyi özümseyip hayatınıza daha kolay geçirebilmeniz için yazdım. Hayata geçirecek bir işlemde bulunmazsak okuduğumuz, dinlediğimiz, gördüğümüz tüm bilgiler sahip olduğumuz bir "şey" olarak kalabilirler. Varoluşun kendisinin başlı başına bir işlem olması nedeniyle özellikle spiritüel bilgileri tüm benliğimize veri olarak aktarabilmemiz için "var olma" işlemini gerçekleştirmemiz gerekir.

"Var olmanın" ilk kuralı durup izlemektir. Bunun adına "meditasyon" diyoruz. Bu bölümde hazırladığım meditasyonlar aracılığıyla Deepak'ın yedi yasasını pekiştirip içselleştirerek var oluşunuzda yeni bir boyut kazanabilirsiniz.

Her biri 15 ile 30 dakikayı geçmeyecek yönlendirmelerle kendinizi yeniden keşfedip doğanızla uyum içinde "olağanüstü" bir hayat sürmeniz dileğimle.

Pazartesi
Hayatla Alışveriş Meditasyonu

Aslında hayat ile olan alışverişimiz aynı nefes alışverişimiz gibidir; doğal, çabasız ve cömert. Günde kaç kez nefes alıp verdiğimizi saymadığımız gibi, özümüzün hayatta kimden, neyi, ne kadar alıp verdiğini de bilemeyiz. Beklenti olmadan hayatın bize akmasına izin veririz.

Kalbimizde bir tıkanıklık var ise bu nefesimizi, nefesimizde ahenk yoksa bu da hayatın bize akışını engeller. Bu sebeple yönlendirmekten zevk aldığım bir Budist meditasyon tekniğini "alma-verme" yasası olan pazartesi gününe adıyorum.

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatıp dikkatinizi nefesinize verin. Nefesinizde hiçbir değişiklik yapmadan sadece solumanızı gözlemleyin. Ne kadar nefes alıp, ne kadar içinizde tutup, ne kadar veriyorsunuz? Nefes alış, nefes veriş miktarınız ve bunların süreleri eşit mi?

Şimdi nefesinizde hiçbir değişiklik yapmayın. Sadece nefes alırken ihtiyaç hissettiğiniz enerjileri –neşe, güven, cesaret, huzur, yaşam gücü, azim, kararlılık, vb.– evrenden içinize çektiğinizi hayal edin.

Nefesinizi verirken de artık size yaramayan, ihtiyacınız olmayan, doğanıza ait olmayan enerjileri –bitkinlik, öfke, korku, kin, nefret, vb.– nefesinizle beraber evrene geri verin.

10-15 dakika tekrar ettikten sonra gözlerinizi kapalı tutmaya devam edin. Kendi dinginliğinizde durup nefesinizle beraber içinize doldurduğunuz yeni enerjilerinizi fark ederek özümseyin.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın.

Salı
Enerji Arındırma Meditasyonu

"Karma Yasası"nın bulunduğu salı gününde, bence uygulanması gereken en önemli meditasyon enerji arındırma meditasyonudur. Geçmişimizden bugüne getirdiklerimizin şu anımızı nasıl etkilediğini bilemeyiz, ama blokaja neden olup hayatımızın akışını tıkadıkları gerçeğini de göz ardı edemeyiz.

Rahat bir pozisyonda ayak tabanlarınız yere basacak şekilde oturun. Sadece burnunuzu kullanarak hızlı ve sert 10 nefes alıp verin. 10. nefesin sonunda gözlerinizi kapatın. Bir süre kendi sessizliğinizde bedeninizin ısısını ve enerji akışını izleyin.

Hazır olduğunuzda tüm enerji bedeninizin, evrenin ışığı olan beyaz nur ile yıkandığını düşleyin. Bırakın o bembeyaz nur temizlenmesi, arındırılması gereken ne varsa sisteminizi baştan aşağıya tarasın.

Siz derin ve yumuşak nefesler alırken her nefes verişte aklınıza gelen görüntüleri, duyguları, düşünceleri evrene geri verin. 10-15 dakika sonunda tekrar

nefesinizle beraber bedeninize geri dönün; ayaklarınızı, bacaklarınızı, oturma kemiğinizi, kalçanızı, omuriliğinizi, göğüskafesinizi, ellerinizi, kollarınızı, omuzlarınızı, boynunuzu ve yüz kaslarınızı birer birer hissedin.

Temizlenmiş enerji bedeniniz ile güne devam etmek üzere yavaşça gözlerinizi açın.

Çarşamba
Sufi Meditasyonu

Çarşamba gününün "En Az Çaba Yasası" için bir Sufi meditasyonundan uyarladığım bu meditasyonu paylaşıyorum. Etrafımızda yönetemediğimiz, baş edemediğimiz onlarca, yüzlerce, hatta binlerce olay dönerken çabalamayı bırakmak epey güç. Sadece kalbimizi açıp sessizce beklediğimizde, belki de yüreğimizde bize, "Nefes al. Sen bunun da üstesinden gelebilirsin," diye fısıldayan o minik sesi duyabiliriz.

Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın. Üç derin nefes alıp verin. Her nefes verişte kaslarınızı rahatlatıp gevşetin. Kalbinize soluyun ve kalbinizin etrafındaki kasların da rahatlayıp gevşemesine izin verin. Bırakın nefesiniz bu bölgedeki sertliği yumuşatsın.

Şimdi her nefes verişte ağzınız kapalı olarak "hımmmm" sesini çıkarın. Nefes alın ve bu işlemi 22 kere tekrarlayın. Nefes verirken "hımmmm" sesini 3 defada çıkarın. Bu sesin titreşimlerini çenenizde ve göğsünüzün derinliklerinde hissediyor olmanız gerekli.

Her nefeste kalbinizin biraz daha rahatlayıp açıldığını düşleyin.

22 nefesin sonunda sessizlikte oturup 11 nefeste dinginliğinizi hissedin. Sonra tekrar nefes verişlerde "hımmmm" sesini 3 defada çıkarın, bu sefer de 11 kere tekrarlayın. Titreşimleri bedeninizin merkezinde hissedin. Kalbinizin rahatlayıp açıldığını düşleyin. 11 nefesin sonunda sessizliğinizde oturun ve kalbinize nefes alıp verin.

Kalbinizde, bir ateşin ortasında küçülmeden, geri çekilmeden durabilecek cesareti ve azmi hissedin.

Perşembe
Arzu İçin Meditasyon

Bu meditasyon için kâğıt ve kaleme ihtiyacınız var. İstek ve arzularımızın ne olduğunu belirlemek, netleştirmek ve onları gerçekleştirmek için gereken enerjileri harekete geçirmenin en etkili yollarından bir tanesi de yazma meditasyonlarıdır.

Rahat ettiğiniz bir pozisyonda oturun. Burundan içeriye, ağızdan dışarıya olacak şekilde 3 derin nefes alıp verin. Nefes sırasında tüm ağırlığınızı bedeninizin alt yarısına aktarın. Birkaç dakika nefesinizi takip ederek omuzlarınızı ve boynunuzu gevşetin. Zihniniz dağılırsa, sakin ve yumuşakça nefesinize geri dönüp karnınızın nefesle dolup inişine dikkatinizi çekin.

Şimdi kalem ve kâğıdınızı alıp aşağıdaki cümleleri tamamlayın:

Benim istediğim .....

Benim ihtiyacım olan .....

Benim arzuladığım .....

Bu işleme 5 dakika boyunca devam edin. Yazdıklarınızı yargılamayıp üzerinde de pek fazla düşünmeyin. İstediğiniz şeyler gayet somut, bir o kadar da soyut olabilirler, her ne şekilde olursa olsun cevapların size özgürce gelmelerine izin verin. Elinizden geldiği kadar net olmaya da özen gösterin.

Durun ve nefesinize geri dönün, yine üç derin nefes alıp vererek bedeninizi rahatlatıp gevşetin. Yazdıklarınıza bakıp onları dışınızdan seslice okuyun. Şimdi cümlelerinizin başına şunları ekleyerek tekrar tamamlayın.

(İsteğim)'i elde edip edemeyeceğim umurumda değil, benim gerçekten istediğim .....

İkinci cümleyi hiçbir sansür yapmadan, içinizden geldiği gibi doldurun. Konuşamadıklarınızı konuşun. Kalbinizin ve ruhunuzun en derinliklerinde sizlere söylemek istediklerini duyun. Şaşırtın kendinizi. Kendinize, sizinle ilgili daha önce bilmediği bir şey söyleyin.

Cuma
Pembe Balon Meditasyonu

Bu meditasyon tekniği çok basit ve bir o kadar da etkilidir. İmgelemeyi yaparken aklınızda bulundurmanız gereken şey; kimimiz imgeleme esnasında zihin gözümüzde canlandırıp görebiliyorken, kimimizin ise hissediyor olmasıdır. Bu sebepten yönlendirici ve imgeleyeci meditasyonlarda eğer hisseden kişiyseniz kendinizi görmeye zorlamayın. Bırakın meditasyonunuz kolay, sakin ve yumuşak ve masum olsun.

Rahatça uzanın ya da oturun. Gözlerinizi kapatıp derin, yavaş ve doğal nefesler alıp vermeye başlayın. Her seferinde biraz daha derinleşin.

Yaratmak istediğiniz bir şeyi düşünmeye başlayın. Ve sanki olmuş gibi hayal edin. Olabildiğince net görmeye/hissetmeye çalışın. Detayları gözden geçirin.

Şimdi bu dileğinizi pembe bir balonun içine yerleştirin. Pembe renk kalbin rengidir. Ve bu rengin titreşimi her neyi çevreliyorsa bizi ona yaklaştırır.

Üçüncü ve en önemli adım bu balonu bırakmak. Onun evrenin boşluğuna doğru salınarak seyahat ettiğini düşleyin. Bu, isteğinizden duygusal bağınızı kopardığınızı simgeler. Şu anda bu cazip pespembe balon size isteğinizi getirmek üzere özgürce evrenin boşluğunda dolaşarak gerekli enerjileri toplar.

Sizin yapmanız gereken başka hiçbir şey yok.

Cumartesi
Doğanın Yalın Sesleri Meditasyonu

Hayat amacımızı bulma günümüz olan cumartesi için öğretmekten çok zevk aldığım mantra bazlı bu meditasyonu sizlerle paylaşmayı uygun gördüm. Eğer bir mantranız varsa ya da benim daha önceki meditasyon derslerime katılmışsanız, bugünün meditasyonunda o mantrayı kullanabilirsiniz. Eğer bir mantranız mevcut değilse "so-ham" mantrasını zihninizden tekrarlayabilirsiniz.

Sizin için en kolay ve rahat oturma pozisyonunda uzun ve derin 3 nefes alıp verin. Gözlerinizi kapatın, bedeninizi ve gözkapaklarınızı rahatlatın. Mantranızın tekrarına başlamadan önce kendinize 3 tane soru sorun. Bırakın cevaplar kendiliğinden gelsin. Eğer bir cevap alamazsanız belki de bu Evren'le diyaloğunuzun henüz başladığının bir işaretidir. Öylesi bir durumda şevkinizin kırılması yerine, yeni bir boyuta geçmek üzere attığınız adımın sizi heyecanlandırmasına izin verin.

Birinci sorumuz, "Ben kimim?" Bu düşünce trafiğinin, duygu yoğunluğunun, gelecek endişelerinin, geçmiş hesaplaşmalarının arasında, ben gerçekte kimim?

İkinci sorumuz, "Ben ne istiyorum?" Nesnel, fiziksel, duygusal, spiritüel ben şu anda neyi gönülden arzuluyorum?

Üçüncü sorumuz, "Benim hayat amacım ne?" Beni başkalarından farklı kılan özellikler, yetenekler ve nitelikler neler?

Aldığınız ya da alamadığınız tüm cevapları nefesinizle beraber Evren'e teslim edin. Bırakın detayları O halletsin.

Şimdi yavaşça mantranızın tekrarına başlayabilirsiniz. Meditasyonunuz sırasında dikkatinizin dışarıdaki seslere, bedeninizdeki ya da zihninizdeki bir düşünceye takıldığını fark ettiğiniz an yumuşakça mantranıza geri dönün. Aklınıza gelen düşünceleri gökyüzündeki bulutların gelip geçişini izler gibi izleyin. Unutmayın ki her meditasyon bir diğerinden farklıdır. Bu deneyiminizin tadını çıkarın ve bir çocuğun masumiyetiyle meditasyonunuzu sürdürün.

30 dakikanın sonunda mantranızın tekrarını bırakıp bir iki dakika kendi sessizliğinizde kalın. Bu sürede bedeniniz ne yapmak istiyorsa (esnemek, gerilmek, vs.) izin verin ve sonra yavaşça gözlerinizi açın.

Pazar
Beden Tarama Meditasyonu

Bu basit ve en temel beden tarama meditasyonu beden farkındalığınızı artıracağı gibi, size hayata kendinizi kapatmadan "durup bekleyebilme" yeteneğini kazandıracak. Kendinizi canlı ve umutlu hissettiğiniz anlarda düzenli olarak yaparsanız; en çok ihtiyacınız olan, kendinizi yorgun, hatta aciz hissettiğiniz zamanlarda daha etkili kullanabilme pratiğini kazanmış olacaksınız. Bazen hayata tırnaklarımızı geçirircesine sımsıkı tutunduğumuzda sadece nefesimizle var olup, ellerimizi bırakmak bile, hayatta olmaya ve hayatla beraber akmaya yeterli olabiliyor.

Rahat bir pozisyonda sırtüstü uzanın. Dikkatinizi nefesinize yönlendirin. Her nefes alışta karnınızın nefesle dolup şiştiğini ve her nefes verişte karnınızın indiğini hissedin. Üzerinizdeki yorgunluğu, stresi ya da baskıyı nefes verişiniz yardımıyla sisteminizden uzaklaştırın. Bırakın bu enerjiler sizden uzandığınız zemine ve oradan toprak anaya zararsız bir şekilde aksın. Aklınıza gelen tüm düşünce ve duygular gökyüzündeki

bulutlar gibi zihninizden geçip gitsin. Dikkatinizi tekrar yumuşakça nefesinize yönlendirin.

Şimdi ayaklarınızı hissedin ve onlara nefesinizle beraber ışık ve sıcaklık verdiğinizi düşünün. Ayaklarınızdaki yorgunluğu ya da gerginliği nefes verişinizle beraber toprak anaya iade edin. Ve ayaklarınızı bırakın.

Bacaklarınıza nefes vermeye başlayın. Üst bacaklarınızı, alt bacaklarınızı, dizlerinizi ve tüm adalelerinizi hissedin. Sizi bu dünyaya bağlayan bu iki uzvunuzun şeklini zihin gözünüzde canlandırın. Ve nefesinizle beraber bacaklarınızdaki tüm yorgunluğu ya da adalelerinizdeki gerginliği toprak anaya verin. Bırakın bacaklarınız gevşesin ve rahatlasın.

Nefesinizi pelvisinize yönlendirmeye başlayın. Leğen kemiğiniz, kalçanız, kasıklarınız ve üreme organlarınız nefesinizle beraber ışıkla dolsun. O bölgede hissettiğiniz herhangi bir kasılma, rahatsızlık, yorgunluk bedeninizden akıp gitsin. Pelvisinizin gevşediğini ve rahatladığını hissedin.

Kuyruk sokumunuza nefes göndermeye başlayın, her nefeste omuriliğinizden yukarıya doğru çıkarak kemiklerinizi düzeltin (düz bir doğrultuya oturtun). Sırtınızdaki tüm kasları gevşetin ve nefesinizle beraber onları ışıkla doldurun. O bölgenin rahatladığını hissedin.

Karnınızı ve göğsünüzü nefesinizle doldurun. Göğüskafesinizin nefesinizle beraber yükselip alçaldığını fark edin. Bırakın, kalbinizin etrafındaki tüm kaslar

gevşesin ve rahatlasın, kalbiniz yumuşasın. Bedeninizin ön bölgesindeki tüm yorgunluk ve rahatsızlık sizden nefesinizle beraber akıp gitsin.

Nefesinizi ellerinize, parmaklarınıza ve avuç içlerinize, kollarınızdan omuzlarınıza yönlendirin. O bölgeyi gevşetin ve ışıkla doldurun. Şimdi nefesinizi boynunuza ve boğazınıza yönlendirin. Bırakın boğazınız ve boynunuz rahatlasın, düğümler çözülsün. Nefes verirken minik bir ses çıkmasına izin verin. Boğazınıza takılmış konuşulamayan kelimelerin, dökülemeyen gözyaşlarının enerjileri o sesle beraber sisteminizden dışarıya çıksın.

Nefesinizi yüzünüze yönlendirin. Ağzınız biraz açılsın ve göz çukurlarınız gevşeyerek rahatlasın. Alnınız ve elmacıkkemiklerinizdeki tüm yorgunluğun ve sertliğin akıp gittiğini hissedin. Nefesinizi kafatasınıza yönlendirin. Oradaki sertliğin dahi nefesinizle yumuşadığını gözlemleyin. Bırakın, sadece bırakın.

Tüm bedeninizi hissedin, fark edin. Hâlâ yorgun ve sert kalan bölgeniz varsa nefesinizi o bölgeye yönlendirin. Hayata sımsıkı tutunmanın, asılmanın kasılmışlığını hissediyorsanız, ellerinizi bırakın, gevşeyin. Üstünde yattığınız zeminin ve toprak ananın sizi nasıl desteklediğini fark edin. Tüm ağırlığınızı bırakın ve gevşeyin. Sadece nefes alıp verin.

Bazen yapmanız gereken tek şeyin nefes almak olduğunun bilincine varın. Bunun tadını çıkarın.